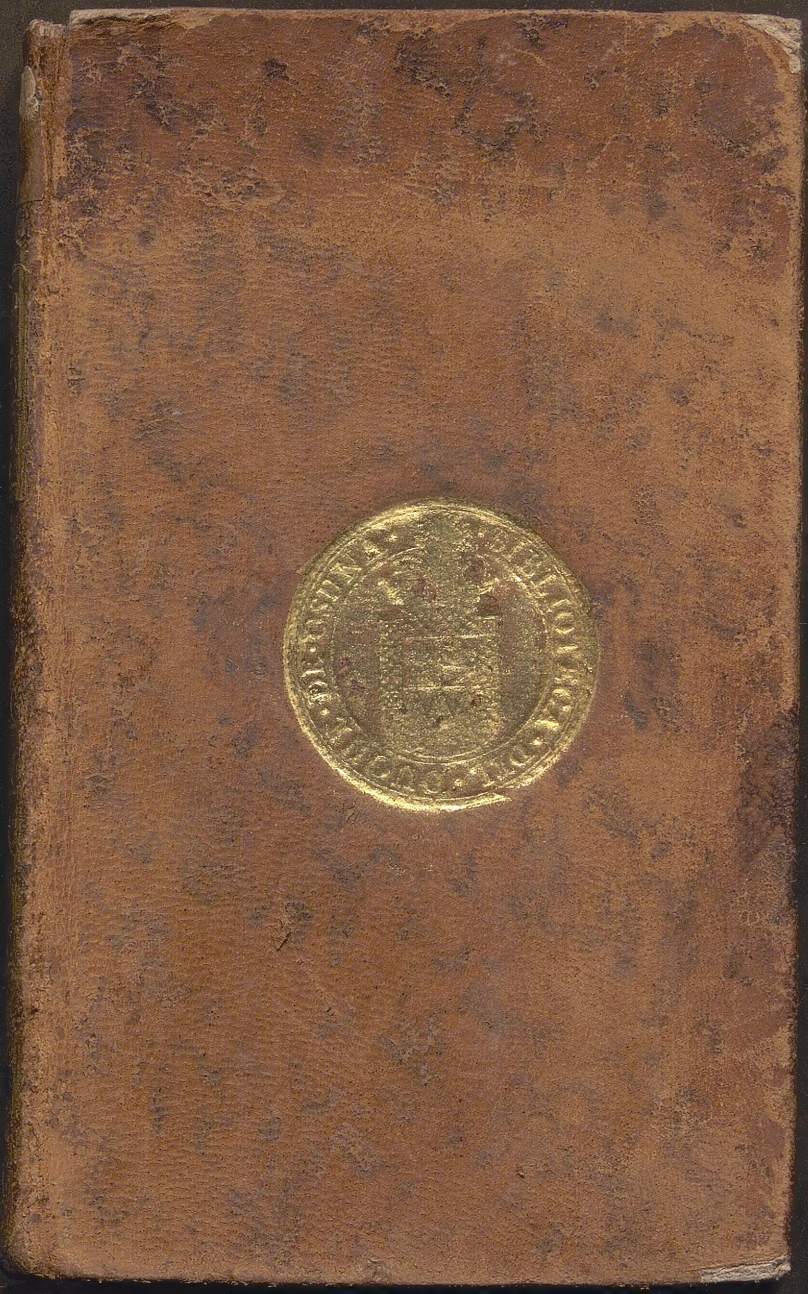






DE LA SANTE DES GENS DE LETTRES

PAR Mr. TISSOT,

D. & P. en Médecine.

De la Société Royale des Sciences de LONDRES; de l'Académie de Méd. Phys. de BASLE, de la Société Œconomique de BERNE.

Morbus est etiam aliquis per sapientiam mori.
PLINE.



A LAUSANNE,
Chez FRANÇOIS GRASSET, & Compagnie.

M. DCC. LXVIII.

AUX HAUTS, ILLUTRES
ET
PUISSANTS SEIGNEURS

LES SEIGNEURS ADVOYERS, THRÉSORIERS, BANNERETS ET SENATEURS DE LA VILLE ET RÉPUBLIQUE DE BERNE.

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS,

A Vos bontés précédentes, VOS EXCELLENCES *viennent d'en ajouter une plus considérable encore en créant en ma faveur un poste aussi honorable que peu attendu. Ne pouvant point vous prouver ma reconnoissance par des faits, permettez-moi*, HAUTS, ILLUSTRES, ET PUISSANTS SEIGNEURS, *de vous en offrir publiquement la foible expression, & recevez avec bonté l'hom-*

mage de ce premier essay de mes travaux académiques dans la chaire que vous venez de me confier. Veuille LA PROVIDENCE *faire prospérer cet établissement & répandre ses plus précieuses bénédictions sur l'Etat que vous régissez & sur les personnes de* VOS EXCELLENCES, *à qui j'ose demander instamment la continuation de leur haute bienveuillance,*

Je suis avec un profond respect,

HAUTS, ILLUSTRES ET PUISSANTS SEIGNEURS,

DE VOS EXCELLENCES

Le très-humble & très-obéissant Serviteur.

TISSOT.

Lausanne le 24. Avril 1766.

PRÉFACE.

JE n'avois jamais pensé à donner cette dissertation en François : j'avois même détourné M M. *Didot* & *Grasset* de faire imprimer les traductions qu'on leur en avoit offert ; outre les défauts de l'ouvrage, en lui-même, que je me proposois de corriger dans une nouvelle édition latine, sa forme oratoire me paroissoit exiger qu'il restât dans cette langue qui est celle des hommes auxquels il étoit destiné. J'ai été forcé à changer de plan, & une traduction déteſtable qu'on a fait à Paris (1), m'a mis dans la né-

(1) *Avis aux Gens de Lettres & aux personnes sédentaires sur leur santé*, traduits du latin de M. Tissot Médecin, à Paris chez J. Th. *Herissant fils*. Non-seulement l'ouvrage est considérablement tronqué, mais il est si horriblement défiguré que

cessité de le faire réimprimer sous mes yeux, pour me soustraire à la honte d'avoir fait un aussi mauvais livre que celui qu'on publioit sous mon nom, & qui n'est point le mien, quoiqu'on ait cherché à le persuader au public, en disant faussement dans l'avis qu'on a mis à la tête de cette informe brochure, dont je n'avois jamais entendu parler quand je la vis annoncée dans un catalogue; » M. *Tissot* lui-» même a bien voulu jetter les » yeux sur cette traduction; » il a approuvé les notes qui » y sont ajoutées, & l'on a » profité, avec reconnoissan-

dans plusieurs endroits je n'ai pas pu le comprendre, & presque par tout le traducteur paroit n'avoir pas saisi le vrai sens de l'original, qui avoit bien assez de ses fautes d'ordre, d'omission, d'inexactitude & d'impression, sans être défiguré par celles contre le sens commun & les premiers élémens de la Médecine dont la traduction est remplie.

» ce, de ses observations » (1).

Je ne me proposai d'abord que de la corriger sur l'original, & d'en faire simplement une traduction fidéle, mais cela a été impossible, & étant obligé de la refondre, je me suis déterminé à y inserer toutes les corrections & toutes les additions que j'avois destiné à la nouvelle édition latine ; ainsi on peut la regarder comme un ouvrage presque neuf, mais qui malheureusement se ressentira de la rapidité avec laquelle il a été composé au

(1) Il feroit fort à souhaiter que tous les traducteurs fissent toujours ce que celui-ci dit avoir fait, & consultassent les Auteurs, comme presque tous les traducteurs de l'*Avis au Peuple* ont bien voulu le faire ; le public & l'Auteur y gagneroient, mais c'est une indignité repréhensible que de dire qu'on l'a fait quand cela n'est pas. Je viens de voir, avec bien du chagrin, cette traduction réimprimée en Hollande chez Mr. M. M. *Rey* dans *les extraits des meilleurs Journaux de l'Europe* qu'il combine avec le *Journal des Savans*, Janvier 1768. & je prie tous Messieurs les Journalistes de vouloir bien répandre mon desaveu.

milieu d'interruptions continuelles, qui jointes à l'envoy que j'ai fait à l'Imprimeur de chaque feuille du Manuſcrit à meſure que je la finiſſois, ſont cauſes d'une multitude d'inexactitudes & de répétitions dans le ſtile pour leſquelles je demande l'indulgence du Lecteur, qui trouvera ſans doute que je devrois la demander pour bien d'autres articles.

Quoique l'on ait déjà un grand nombre d'ouvrages ſur la ſanté des Gens de Lettres, j'oſe dire que la matiere étoit preſqu'encore toute neuve, & je ſouhaite que les bons juges ne la trouvent plus tout à fait telle après avoir lu cette diſſertation. Celle de RAMAZZINI ſur le même objet, & ſur-tout quelques articles d'une de feu M. PLATNER, ſont preſque les ſeules dans leſquelles on

trouve la matiere envisagée sous quelques-uns de ses vrais point de vuë : mais M. RAMAZZINI n'en avoit point saisi le plus grand nombre, & M. PLATNER qui auroit sans doute épuisé cette matiere s'il s'en étoit occupé, ne l'avoit considérée pour ainsi dire qu'en passant ; c'est cependant l'Auteur qui, jusques à présent, l'avoit le mieux vuë. Le gros volume que feu M. PUJATI, célébre Professeur à Padoue, dont on a d'ailleurs d'excellens ouvrages, a publié sur cet intéressant sujet n'est qu'une pure compilation de dietetique générale, sans aucune vuë relative à l'état des Gens de Lettres & sans aucune observation neuve (1).

J'ai tâché de faire saisir toutes

(1) *Della preservatione della salute de Letterati. Venez.* 1762.

les circonſtances particulieres, relatives à la ſanté, qui différencient l'état des Savans de celui des autres ordres de la ſociété, & j'en ai expliqué les effets le plus clairement qu'il m'a été poſſible ; j'ai fini par donner les directions qui m'ont paru les plus propres à diminuer les dangers d'un genre de vie qui ne ſera jamais auſſi ſalutaire qu'il ſeroit à ſouhaiter, & je ſerai bien ſatisfait ſi cette reſpectable partie des hommes, qui ſe conſacre à l'inſtruction des autres, trouve ici quelques conſeils dont l'obſervance puiſſe diminuer les maux auxquels leur vocation les expoſe. Ils pourroient eux-mêmes contribuer à perfectionner cet ouvrage s'ils vouloient bien me communiquer les obſervations importantes qu'ils peuvent avoir faits ſur leur propre état.

L'on ne trouvera rien de nouveau dans la partie diétetique ; presque tous les conseils que j'y donne se trouvent dans tous les Auteurs qui ont écrit sur les moyens de conserver la santé : mais si l'on se rend illustre en publiant des vérités nouvelles, on se rend utile en mettant celles qui sont connues entre les mains des personnes auxquelles elles sont nécessaires, & l'un vaut bien l'autre.

J'ai conservé les citations, quoiqu'on les bannisse tous les jours plus des ouvrages Francois, parce qu'elles me paroissent utiles. Les Auteurs qui épuisent leur sujet & ne laissent plus rien à dire à leurs successeurs peuvent s'en passer : leurs ouvrages sont des édifices achevés auxquels on ne retouchera jamais ; ce n'est malheureusement point mon cas

ni celui de bien d'autres, & alors il me ſemble qu'on doit citer, pour faciliter à ceux qui reprendront le même travail, la découverte des ſources où ils peuvent puiſer. Je ne l'ai point fait dans les ouvrages qui ne ſont que le réſultat de mes propres obſervations, mais quand on ſe ſert de celles des autres, il n'y a point de mal à leur en faire hommage par quelques lettres placées au bas de chaque page où elles ne font de tort à perſonne.

A Lauſanne le 8 Avril 1768.





DE LA SANTÉ DES GENS DE LETTRES ET DES VALÉTUDINAIRES.

§. 1. APpellé, Meſſieurs, à introduire dans cette Académie une ſcience qui, juſques à préſent, n'y avoit point eu de Profeſſeur, je m'étois d'abord propoſé de vous entretenir aujourd'hui des rapports qu'elle a avec celles qu'on y enſeigne depuis pluſieurs ſiécles avec tant d'éclat, & de développer tous les ſecours qu'elle en tire, tous ceux qu'elle leur fournit.

Il m'eut été bien doux de déclarer publiquement combien de choſes im-

portantes elle emprunte de la Religion. J'aurois aimé à confondre ces vils imposteurs, qui osent noircir celles des Médecins. Je me serois plû à prouver combien de lumieres porte à son tour dans la Religion une science, qui toute occupée de l'examen de la plus parfaite des créatures, tire du méchanisme admirable de l'homme sain, & de la guérison plus admirable peut-être encore de l'homme malade, des démonstrations sans replique, de l'existence & de la sagesse infinie du Créateur. Supposons les hommes plongés dans l'oubli de la Divinité, les Médecins les rappelleront bientôt aux notions sublimes que leur science leur donnera de cet Etre immortel, dont personne, s'il m'est permis de le dire, n'a parlé avec plus de justesse & de grandeur qu'eux.

Quelle foule d'Auteurs j'aurois à citer ici, si je voulois les citer tous! Mais pourrois-je omettre HIPPOCRATE, notre chef, qui le premier des écrivains a soutenu que le hazard est un néant, & que tous les événe-

mens qu'on nomme *fortuits*, sont dirigés par la volonté du Très-Haut (1).

(1) Si la Religion d'HIPPOCRATE a été attaquée sans aucune raison, elle a aussi été défenduë, avec beaucoup de force. Jean STEPHANO, Médecin de Venise, publia, en 1638, à Venise, un petit ouvrage très-intéressant, intitulé HIPPOCRATIS COE *Théologia*, dans lequel il prouve l'accord des dogmes de ce Médecin, & de ceux de PLATON, ARISTOTE & GALIEN avec la Religion Chrétienne ; & M. DRELINCOURT donna en 1688. une harangue grecque, qu'on a traduit en François, sur le même sujet. M. GRUNDLING, Professeur à Halle, publia, en Allemand, au commencement de ce siécle, sous le titre de *Loisirs*, un recueil de Dissertations dont l'une étoit intitulée HIPPOCRATE Athée ; mais M. GŒLIKE dans une harangue & ensuite dans son histoire de la Médecine ; M. TRILLER dans une Dissertation latine (HIPPOCRATE *faussement accusé d'athéismes*) qui vient d'être réimprimée, avec des augmentations considérables, dans le recueil de ses opuscules ; M. J. LE CLERC dans sa bibl. anc. & moderne t. 15. p. 428. ; M. J. A. SCHMID dans une dissertation imprimée à *Helmstad* (*Théologie d'Hippocrate*) & enfin M. FABRI dans quelques remarques du 13me tome de sa bibliothèque grecque, ont si bien prouvé la futilité des imputations odieuses contre la doctrine d'Hippocrate qu'il n'est permis à personne d'en revoquer en doute la pureté. Partout où il a occasion de parler de quelque chose qui ait rapport à la Divinité, il en parle en homme qui est rempli du plus profond respect pour elle. Et qui pourroit en être plus convaincu & plus rempli que les Médecins ? ils la voyent par tout, & les merveilles de ses œuvres tombent à chaque instant sous leurs sens. On pourroit peut-être dire que les Théologiens s'en occupent, & que les Médecins la contemplent.

GALIEN, qu'on place à côté d'HIPPOCRATE, & qui a prouvé fort au long, que les ſeules merveilles du pouce de l'homme démontrent qu'il y a un Dieu, & qui appelle ſon livre, *ſur l'uſage des parties du corps humain*, un monument érigé à la gloire de cet Etre (1). POLYCHRESTE, à qui ſa grande piété fit donner le ſurnom glorieux de *très-ami de Dieu* (2). BOYLE qui a lui-même écrit de ſi belles choſes, & qui par une pieuſe fondation, à laquelle il a laiſſé de grands revenus, a voué, pour tous les ſiécles, les plus habiles gens d'Angleterre à la défenſe de la Réligion tant naturelle que revelée, contre les infidéles & les incrédules : SYDENHAM ſon ami, & l'Hippocrate moderne ; l'immortel LOCKE ; le grand BOERHAAVE ; le célébre HOFMANN, homme vé-

(1) GALIEN ne témoigne pas moins de Religion qu'HIPPOCRATE ; & ſi l'on trouve dans un de ſes ouvrages deux paſſages dont l'un accuſe le Chriſtianiſme d'être denué de preuves, & l'autre tourne en ridicule l'attachement des premiers Chrétiens à leur doctrine, cela ne prouve point que GALIEN fut un impie, mais ſeulement qu'il n'étoit pas Chrétien.

(3) ΘΕΟΦΙΛΕΣΤΑΤΟΣ.

ritablement pieux, quoiqu'il ne fut pas absolument exempt de quelques restes de superstitions, & pour parler de nos contemporains. M. TRALLES qui a refuté si victorieusement les sophismes de LA METTRIE (1); M. DE HALLER, qui dans un discours où l'on retrouve cette force qui caractérise tous ses ouvrages, a discuté les principes & les suites funestes de l'irréligion, & les a opposés aux vérités fondamentales & aux heureux effets du christianisme (2). Il est vrai que plus les Médecins sont éclairés, plus ils se refusent à la superstition & a toutes ses pratiques, aux extravagantes rêveries du peuple de tous les ordres, aux délires d'une imagination déréglée que chaque Docteur propose comme la régle du vrai, parce que c'est son opinion, ils rient de ces fantômes qu'on veut substituer à la vérité, ils refusent d'embrasser l'ombre au lieu du corps; de-là ces clameurs, ces accusations, ces invectives, ces calomnies atroces dont on accable toujours ceux

(1) *Anima humana*, &c.
(2) *Discours sur l'irreligion* à Neufchâtel 1755.

qui fourniſſent le moins de priſe à une juſte médiſance.

Je me ſerois occupé agreablement à développer cette union étroite, cette parfaite enchaînure, cette dépendance réciproque qu'il y a entre la ſcience des mœurs & celle de la ſanté, & j'aurois couru cette carrière avec d'autant plus d'aſſurance qu'elle a été frayée par les deux plus grands maîtres HIPPOCRATE & GALIEN. Le premier dans ſon petit traité de la diette ne s'applique preſque qu'à établir l'égalité des ames de tous les hommes, & prétend trouver tous les degrés de leur ſageſſe, ou de leur folie dans ceux de leur tempérance, ou de leur intempérance.

Le ſecond a fait voir avec ſuccès l'influence des divers états du corps ſur les facultés de l'ame. Il y a plus de 16. ſiécles qu'il prioit les *Philoſophes*, qui ſont chargés de l'éducation de la jeuneſſe, de lui remettre ceux qui ſeroient déréglés dans leurs mœurs. » Que ceux qui ont de la peine à croi» re que la nourriture puiſſe rendre les » uns plus modérés, les autres plus » diſſolus, d'autres incontinens, plu-

» ſieurs ſobres, entreprenans, timides,
» doux, modeſtes, hargneux, viennent à moi, pour apprendre ce qu'il
» leur convient de manger & de boire;
» ils ſe ſentiront plus propres à la Philoſophie morale & plus capables de
» perfectionner les facultés d'une ame
» raiſonnable, quand j'aurai par ce
» moyen fortifié leur pénétration &
» leur mémoire, que je les aurai rendus plus ſtudieux & plus ſages. Car
» outre ce qui regarde les alimens &
» la boiſſon, je les inſtruirai de l'influence des vents, de la température de l'air qui nous environne,
» des lieux qu'il faut préférer & de
» ceux qu'on doit éviter (1).

Avec quelle étendue que j'euſſe traité la matiere, je n'aurois point épuiſé tout ce que le droit & la médecine ont de commun. Le Légiſlateur veut-il donner des loix ? Le Juge aſſis ſur ſon tribunal, la balance de Thémis à la main, veut-il décider des queſtions de droit civil, de droit criminel, ou de droit eccléſiaſtique, il rencontre une

(1) Livre *quod animi mores, corporis temperamenta ſequantur.* cap. 3. Charterius tom, 5. p. 457.

infinité de cas, où il a besoin de nos principes, & de cette branche étenduë de la médecine qu'on nomme *Médecine du Barreau*.

Il faudroit parcourir la plus grande partie de la Physique si l'on vouloit indiquer toutes les parties qui lui sont communes avec la médecine. Les premiers sages qui s'occuperent de la contemplation de la nature s'occuperent aussi de la guerison des maladies, & PYTHAGORE, EMPEDOCLES, DEMOCRITE, &c. réunirent les plus belles connoissances de la Physique & de la médecine. Ce fut HIPPOCRATE qui sépara le premier ces deux Sciences, non pour les désunir à jamais, mais pour réduire en parties un corps immense de doctrine, qu'un seul homme ne pouvoit pas cultiver tout entier, & qui suffisoit pour en occuper plusieurs sans oublier cependant que ce sont des membres qui appartiennent naturellement au même Tout.

La partie de ce Tout qui s'occupe du corps, en tant que corps, a conservé le nom de Physique, tandis que les autres ont reçu des noms particu-

liers relatifs aux diverſes eſpèces de corps qu'elles contemplent. Le corps humain eſt l'objet de la Médecine. Et qu'eſt-ce que la Médecine ſans la Phyſique ? Quiconque ignore les forces & les propriétés des corps & les loix du mouvement, n'apprendra jamais l'art de guerir : Les Profeſſeurs en Médecine ne ſe chargent point de pareils Eleves. Mais ſi la Médecine doit beaucoup à la Phyſique, elle lui rend auſſi beaucoup. Et combien ne l'ont pas enrichie les Médecins ? C'eſt GILBERT, Médecin Anglois, qui a le premier bien expoſé les phénomènes électriques : BOYLE, Dr. d'OXFORT, a rendu plus de ſervices à la Phyſique qu'aucun autre Savant ; BOERHAAVE, par ſes expériences ſur les élemens, lui a fait prendre une face nouvelle : &, pour n'en pas nommer davantage, le célébre MUSCHEMBROEK, que tous les Phyſiciens regardent unanimement comme leur Coryphée, avoit commencé ſa réputation par des ouvrages de pratique.

Il y a une liaiſon moins marquée entre l'étude de la Médecine & celle

des langues, de l'hiſtoire, de la littérature, il y en a cependant une réelle. Quel Médecin n'auroit pas honte d'ignorer l'hiſtoire & les belles lettres ? Quel eſt celui qui ne ſe fait pas un plaiſir de lire les Peres de la Médecine dans leur langue ? & qui ne regrette pas d'ignorer celle des Docteurs Arabes dont on n'a juſques à préſent que de mauvaiſes traductions.

La Médecine à ſon tour fournit des ſecours à ces Sciences. L'hiſtoire a des obſcurités que la Médecine ſeule peut éclairer. CELSE que liſent jour & nuit ceux qui deſirent de parler un latin élegant & pur, eſt un des Medecins les plus illuſtres de l'antiquité. PLINE n'a pas pratiqué la Médecine, mais il l'a ſçu, il n'a preſque travaillé que pour elle, & c'eſt de ſon ouvrage qu'on a dit, à bien juſte titre, qu'on n'y trouvoit pas ſeulement des ſecours pour la latinité, comme dans les autres Auteurs, mais qu'il la renfermoit toute entiere. ARETÉE, que nous reſpectons comme un grand maître dans l'art de la ſanté, ne l'eſt-il pas auſſi dans la langue grecque,

GALIEN, a une éloquence qui lui eſt propre. ALEXANDRE DE TRALLES a la ſienne, & les amateurs de l'Arabe avouent qu'il n'eſt nulle part auſſi pur que dans les écrits des Médecins.

Il paroit donc au premier coup d'œil, par ce que je viens de dire, qu'une matiere auſſi abondante auroit été facile à traiter; mais un examen plus attentif m'en a fait juger tout autrement, & laiſſant ce beau ſujet à des hommes Supérieurs, j'en ai cherché un dans la pratique même de la Médecine qui pût vous plaire par lui-même, & qui ne demandât qu'à être expoſé ſimplement. Le laboureur parle de ſes bœufs (1), le matelot des vents; Médecin appellé à parler devant une Compagnie ſavante, j'ai cru pouvoir eſpérer de l'intéreſſer en l'entretenant de la ſanté des gens de lettres.

§. 2. Il y a longtems qu'on a remarqué que l'étude des ſciences étoit peu favorable à la ſanté du corps; &

[1] *De tauris dicit arator, navita de ventis; Quod medicorum eſt promittunt Medici.*

CELSE après avoir averti les gens de lettres du danger de leur vocation, leur a donné des conseils pour y remédier. PLUTARQUE, cet exellent Juge de ce qui mérite le nom de bon & d'honnête, alloit plus loin, & vouloit non-seulement que les sçavans fissent usage des préceptes de la Médecine, mais même qu'ils l'étudiassent; il trouvoitdéraisonnable qu'ils consacrassent leur vie à des études souvent inutiles, tandis qu'ils négligent l'art de la santé. Sans doute qu'ils ignorent, dit-il que cet art précieux, fut longtems une partie de la philosophie, & que la Médecine est surtout nécessaire à ceux qui épuisent leur corps par des méditations forcées, & par les veilles de la nuit.

§. 3. Les maladies des gens de lettres ont deux sources principales, les travaux assidus de l'esprit, & le continuel repos du corps; pour en tracer un tableau exact, il n'y a qu'à détailler les effets funestes de ces deux causes.

§. 4. La Métaphysique recherche les causes de l'influence de l'esprit sur le corps

corps, & du corps ſur l'eſprit : la Médecine s'occupe d'objets moins grands, mais peut-être plus certains, & ſans remonter aux cauſes premieres de cette action reciproque des deux ſubſtances qui compoſent l'homme, elle ſe borne à obſerver attentivement les phénomènes qui en réſultent. L'expérience lui apprend que tel état du corps produit néceſſairement tels mouvemens de l'ame ; que tels mouvemens de l'ame produiſent néceſſairement tels mouvemens du crops, que tandis que l'ame eſt occupée à penſer une partie du cerveau eſt dans un état de tenſion qui le fatigue : elle ne porte pas plus loin ſes recherches, & n'a pas beſoin d'en ſavoir davantage.

L'union de l'eſprit & du corps eſt en effet ſi forte, qu'on a de la peine à concevoir que l'un puiſſe agir ſans que l'autre ſe reſſente plus ou moins de ſon action. Les organes des ſens ébranlés tranſmettent à l'eſprit le ſujet de ſes penſées, en ébranlant les fibres du cerveau ; &, tandis que l'ame s'en occupe, les organes du cerveau ſont dans un mouvement plus ou moins fort,

dans une tenſion plus ou moins grande; ces mouvemens fatiguent la moëlle nerveuſe, cette ſubſtance ſi tendre, ſe trouve après une longue méditation auſſi épuiſée que l'eſt un corps robuſte après un exercice violent. Quiconque a penſé fortement, une fois dans ſa vie, a fait cette expérience ſur ſoi-même ; & il n'y a point d'homme de Lettres qui ne ſoit ſorti pluſieurs fois de ſon cabinet avec un violent mal de tête, & beaucoup de chaleur dans cette partie ; ce qui dépend de l'état de fatigue &d'échauffement dans lequel la moëlle du cerveau ſe trouve, l'empreinte de cette fatigue ſe fait auſſi appercevoir dans les yeux ; & ſi l'on conſidére un homme plongé dans la méditation, on voit que tous les muſcles de ſon viſage ſont tendus, ils paroiſſent même quelquefois en convulſion. PLATON avoit déjà vu le danger d'une trop grande contention : *Quand l'action de l'ame eſt trop forte*, dit-il, *elle porte au corps des ſécouſſes qui le jettent dans la langueur ; ſi elle fait un effort dans de certaines circonſtances, le corps s'en reſſent, il eſt échaufé & affoibli.* RAMAZZINI,

célébre Médecin italien, a obſervé les mêmes maux: *L'union de l'ame & du corps eſt telle qu'ils partagent reciproquement le bien & le mal qui leur arrive; l'eſprit eſt incapable de s'occuper quand le corps eſt fatigué par les exercices exceſſifs; & une application trop ſoutenuë à l'étude détruit le corps en diſſipant les eſprits animaux qui ſont néceſſaires à ſa réparation* (1).

Pour comprendre ces influences du travail de l'eſprit ſur la ſanté du corps, il ſuffit de ſe rappeller 1°. un fait que j'ai déjà indiqué, & que le ſentiment apprend à toute perſonne qui penſe & qui s'obſerve penſer, c'eſt que le cerveau eſt occupé pendant que l'on penſe. 2°. Que toute partie du corps qui eſt occupée ſe fatigue, & que, ſi le travail dure trop longtems, ſes fonctions ſe dérangent. 3°. Que tous les nerfs partent du cerveau, & de cette partie préciſément du cerveau qui eſt l'organe de la penſée, & qu'on appelle le *ſenſorium commune*. 4°. Que les nerfs ſont l'une des parties principales de la machine humaine, qu'il

[1] *Opera omnia*, p. 648.

n'y a aucune fonction à laquelle ils ne soyent nécessaires, & que dès que leur action est dérangée toute l'œconomie animale s'en ressent. D'après ces principes simples chacun sentira que quand le cerveau en épuisé par l'action de l'ame, il faut nécessairement que les nerfs souffrent, & que leur dérangement entraîne celui de la santé, & détruit enfin le tempérament sans qu'aucune autre cause étrangere y ait part.

§. 5. Les inconvéniens des livres frivoles sont de faire perdre le tems & de fatiguer la vue ; mais ceux qui par la force & la liaison des idées, élévent l'ame hors d'elle-même, & la forcent à méditer, usent l'esprit & épuisent le corps ; & plus ce plaisir a été vif & soutenu, plus les suites en sont funestes. *Tout nous fatigue à la longue*, dit M. DE MONTESQUIEU, *& sur-tout les grands plaisirs. Les fibres qui en ont été les organes, ont besoin de repos ; il faut en employer d'autres, plus propres à nous servir & distribuer, pour ainsi dire, le travail* [1]. MALLEBRANCHE fut saisi d'une palpitation violente

[1] Petit porte-feuille, p. 113.

en lisant l'*Homme de* DESCARTES; & il y a maintenant à Paris un Professeur de Rhétorique qui se trouve mal à la lecture des beaux endroits d'HOMERE[*].

§. 6. Le cerveau qui est, si l'on veut me permettre cette comparaison, le théâtre de la guerre, les nerfs qui en tirent leur origine, & l'estomac qui a beaucoup de nerfs très sensibles sont les parties qui souffrent ordinairement le plutôt & le plus du travail excessif de l'esprit; mais il n'y en a presque aucune qui ne s'en ressente si la cause continue long-tems à agir.

§. 7. M. VAN SWIETEN parle d'un homme de mérite dont les veilles litteraires [1] avoient détruit la santé: il lui prenoit des étourdissemens dès qu'il écoutoit avec attention une histoire, un conte frivole; il étoit dans des angoisses violentes toutes les fois qu'il s'efforçoit de rappeller dans sa mémoire quelque chose qu'il avoit oubliée; souvent même le cœur lui man-

[*] Lorry, *de melancolia & morbis melanchol.* Tom. I.

[1] C'est ce que les Anciens appelloient *lucubrationes.*

quoit par degrès, & il éprouvoit une ſenſation pénible de laſſitude. Ce qu'il y avoit de plus fâcheux, c'eſt qu'il ne pouvoit s'arrêter dans cette recherche involontaire; quelqu'effort qu'il fit pour la ſuſpendre, il falloit malgré lui quil la continuât juſqu'à ce qu'il ſe trouvât tout à fait mal [1]. M. VIRIDET, mon concitoyen, a connu une femme à qui il prenoit une colique violente, toutes les fois qu'elle s'appliquoit à quelque choſe [2]; & un Auteur moderne parle d'un homme dont le bras enfloit conſiderablement dès qu'il penſoit ou qu'il éprouvoit une ſenſation vive [3]. J'ai été conſulté par un Gentilhomme Anglois qui, étant à Rome, ſe livra ſi fort à l'étude des Mathématiques qu'au bout de quelques mois il ne put plus ſe ſervir de ſes yeux quoiqu'on n'y remarquât aucun vice extérieur. Il ſe fit lire, mais

[1] *Commentar. in Boerhaav. aphor.* t. 3 p. 413.

[2] *Traité du bon chyle*, t. 2 p. 147. Cet ouvrage peu connu, quoiqu'il ait déjà paru en 1735, peu de tems avant la mort de l'Auteur, mériteroit de l'être davantage, par le nombre de bonnes obſervations qu'il contient.

[3] M. *Bordeux pris de l'Acad. de Chir.* t. 6. p. 199.

bientôt il ne put plus se servir de son cerveau, ni même soutenir quelques minutes la conversation la plus indifférente.

Mon ami, M. ZIMMERMAN, rapporte un autre exemple de l'épuisement litteraire trop intéressant pour l'omettre ici : Un jeune Gentilhomme Suisse, dit cet habile Médecin, donna tête baissée dans l'étude de la Métaphysique, bientôt il sentit une lassitude d'esprit, à laquelle il opposa de nouveaux efforts d'application, ils augmenterent la foiblesse, & il les redoubla. Ce combat dura six moix, & le mal augmenta au point que le corps & les sens s'en ressentirent. Quelques remedes rétablirent un peu le corps, mais l'esprit & les sens tomberent par une gradation insensible dans l'état de stupeur le plus complet. Sans être aveugle il paroissoit ne pas voir; sans être sourd il paroissoit ne pas entendre ; sans être muet il ne parloit plus. Du reste il dormoit, buvoit, mangeoit sans goût & sans dégoût, sans demander & sans refuser. On le crut incurable, & on ne lui donna plus de remédes ; cet état

dura un an. Au bout de ce tems on lut devant lui une lettre à haute voix, il treſſaille, ſe plaint ſourdement & appuye ſa main ſur l'oreille ; on s'en apperçoit & on lit plus haut ; alors il crie & donne des ſignes de la douleur la plus aiguë ; on réitere l'expérience, & le ſens de l'ouie eſt racheté par la douleur. Tous les autres ſont rachetés ſucceſſivement de la même façon, & au retour de chaque ſens on remarqua une diminution dans la ſtupidité ; mais l'épuiſement & les douleurs le mirent pendant long-tems aux portes de la mort ; enfin la nature l'emporta preſque ſans aucun ſecours de la médecine; il ſe rétablit entierement, & eſt aujourd'hui un de nos meilleurs Philoſophes (1). Il eſt impoſſible d'expliquer ces phénomènes autrement que par le vice des nerfs, & par l'influence que l'ame a ſur eux.

§. 8. Quant à l'action de l'ame ſur

[1] Cette obſervation eſt tirée d'un chapitre ſur les effets de la contention d'eſprit que M. ZIMMERMAN a mis dans *ſon Traité de l'expérience en Médecine*, & qu'il a bien voulu traduire en ma faveur après la premiere édition de ce petit ouvrage ; ce morceau eſt plein de choſes utiles, dont je ferai en [illegible] uſage.

l'estomac, elle se démontre tous les jours par des expériences que chacun peut vérifier soi-même. L'homme qui pense le plus, est celui qui digére le plus mal, toutes choses égales d'ailleurs ; celui qui pense le moins, est celui qui digére le mieux. On voit très fréquemment des sots boire & manger beaucoup sans s'incommoder, quoiqu'ils menent une vie sédentaire, & qu'ils ne soient pas d'une constitution plus robuste que d'autres. Combien y a-t-il au contraire des gens d'esprit dont les digestions sont pénibles & laborieuses, quoiqu'ils soient d'un bon tempérament, & qu'ils fassent de l'exercice ? Cette même loi de l'organisation du corps humain qui fait que les vomissemens sont un des premiers symptômes de la lésion du cerveau après les coups reçus à la tête se retrouve dans toutes les irritations de cet organe, le degré de l'effet est toujours proportionné à celui de la cause ; & s'il est rare que le travail de l'esprit soit porté au point de produire sur le champ les mêmes effets sur les nerfs que produiroit un coup violent, cela

n'eſt cependant pas ſans exemple ; un homme, plein de génie, qui s'eſt livré au travail avec une ardeur exceſſive, me diſoit, il n'y a pas long-tems, qu'après avoir travaillé avec feu pendant pluſieurs heures, parce qu'il trouvoit les forces de ſon ame exhaltées, il ſentit tout à coup ſa tête s'affoiblir, ſes idées devinrent confuſes, il ne ſaiſiſſoit plus rien, il prit mal au cœur & eut pluſieurs vomiſſemens.

M. POME parle d'un homme de lettres qui s'étoit tellement afloibli l'eſtomac par des travaux, qu'il avoit des vomiſſemens dabord après le repas (1) Cette ſuite fâcheuſe des études forcées eſt une de celles qui a été le plus conſtamment obſervée. ARISTOTE étoit obligé d'avoir toujours ſur l'eſtomac une veſſie pleine d'une huile aromatique, & M. A. ANTONIN avoit tellement ruiné le ſien par la tenſion continuelle dans laquelle la régie de l'Empire du monde & la culture des lettres tenoient ſon ame, qu'au rapport de GALIEN, ſon premier Médecin, il étoit expoſé à des crudités dont il ne

[1] *Traité des vapeurs hyſteriques*, p. 248.

pouvoit ſe guérir que par un jeûne de vingt quatre heures, & un verre de vin chaud dans lequel on faiſoit infuſer quelques grains de poivre. Le même Auteur nous a conſervé l'hiſtoire d'une femme, nommée ARRIA, qu'il aimoit beaucoup, & qui, en ſe livrant à une étude aſſiduë de la Philoſopie de PLATON, s'étoit auſſi tellement affoiblie l'eſtomac qu'elle ne pouvoit plus prendre d'aliments, & elle avoit perdu ſes forces au point qu'elle ne pouvoit plus ſe tenir que couchée ſur le dos (1): M. BOERHAAVE, qui vécut long-tems dans une ville où l'on cultive beaucoup les Lettres, dit que l'étude commence par détruire l'eſtomac, & que ſi l'on n'y remédie, le mal peut degénérer en mélancolie. Un mauvais eſtomac, diſoit un célébre Médecin Portugais, ſuit les Gens de Lettres comme l'ombre ſuit le corps (2). J'ai vu moi-même des malades qui ont été punis de cette intempérance littéraire, d'abord par la perte de l'appétit, la ceſſation abſoluë des digeſtions, un affoibliſſe-

[1] *De theriacâ, ad Piſonem, cap. 2. Chart. t. 13. p. 932.*

[2] AMATI *Luſitani curat. Medicæ p.* 153

ment général, qui en étoit l'effet; ensuite par des spasmes, des convulsions & enfin par la privation de tous leurs sens.

§. 9. Bientôt, par un retour inévitable, le mal que l'esprit a fait au corps retombe sur l'esprit même, parce que l'Etre suprême a voulu qu'aussi longtems que ces deux substances courroient la même carrière, les travaux de l'esprit fussent dépendans jusques à un certain point de la santé corporelle; cette vérité a toujours été reconnue. PLINE le jeune a dit énergiquement que les *étayes du corps étayoient l'esprit* (1), & DEMOCRITE avoit dit longtems avant lui : *la force de l'esprit augmente avec la santé ; lorsque le corps est malade, l'esprit ne peut vaquer à la méditation* (2). Il n'est donc pas étonnant qu'il s'affoiblisse, après avoir épuisé le cerveau & affoibli les nerfs. Qu'on ne m'objecte point la conduite de PLATON qui choisit pour son auditoire un séjour mal-sain, dans l'idée que sa santé étant moins robuste son esprit en seroit plus propre aux méditations. La

[1] *Epist. lib. 2. epist. 9.*
[2] *Epist. ad* HIPPOCRAT. FOES. t. 2. p. 1288.

conduite de PLATON, dans ce cas, étoit opposée à sa doctrine générale, & relative à sa constitution volumineuse & disposée à l'embonpoint ; ce qui lui faisoit souhaiter d'avoir la fievre pour m'aigrir. Qu'on ne m'objecte point non plus quelques hommes de Lettres très valétudinaires ; parce que si l'on fait un examen attentif de leur santé, on verra que les dérangemens qu'elle éprouvoit n'avoient point leur siége dans le cerveau ou dans les nerfs, qui, ayant quelquefois une force native très grande, ne sont que peu dérangés par les dérangemens des autres organes, & restent en état de se prêter aux fonctions de l'ame.

§. 10. Les premiers symptomes qui caractèrisent l'affoiblissement du genre nerveux sont une espèce de pusillanimité qu'on ne connoissoit point auparavant ; la défiance, la crainte, la tristesse, l'abbattement, le découragement : l'homme qui avoit été le plus intrépide vient à tout craindre ; la plus légère entreprise l'effraye, le plus petit évenement imprévu le fait trembler, la plus légère indisposition

lui paroît une maladie mortelle, & la mort eſt une idée affreuſe qu'il ne ſoutient point. Il y a eu des tyrans qui ont condamné à la mort des Philoſophes qu'ils haïſſoient mais ils n'ont pu la leur faire craindre ; combien auroient-ils été plus cruels, ſi en leur accordant la vie, ils euſſent pu leur inſpirer les craintes qui ſont le tourment des hypocondriaque ? On voit tous les jours les Gens de Lettres, chez leſquels cette maladie commence à germer, obligés d'abandonner leurs livres chéris ; leurs nerfs en s'affoibliſſant, les rendent incapables d'attention ; ils perdent la mémoire ; leurs idées s'obſcurciſſent ; des chaleurs de têtes, des palpitations, un accablement général, la crainte de mourir ſubitement, font tomber la plume de leur main. Le repos, des nourriture ſucculentes, l'exercice, leur rendent une partie de leur forces, ils retournent à leur livres, & ſont encore forcés à les quitter. La journée s'écoule dans ces alternatives ; le ſoir ils ſont fatigués, abattus, ils ſe mettent au lit, paſſant une mauvaiſe nuit ;

l'irritabilité de leurs nerfs les empêche de dormir, & souvent les met hors d'état de penser. Je connois un jeune homme qui, s'étant livré opiniâtrement à des études philosophiques, ne peut plus ouvrir un livre sans éprouver une convulsion de muscles de la tête & du visage, il lui semble alors qu'on lui serre la tête avec des cordes. Il seroit inutile d'accumuler un plus grand nombre d'exemples qui grossiroient cet ouvrage sans rien ajouter à la démonstration déjà trop complette du danger des études opiniâtres, & de ses funestes influences sur la force du genre nerveux. *Le travail du cabinet*, dit M. ROUSSEAU, *rend les hommes délicats, affoiblit leur tempéramment, & l'ame garde difficilement sa vigueur quand le corps a perdu la sienne. L'étude use la machine, épuise les esprits, détruit les forces, énerve le courage, rend pusillanime, incapable de résister également à la peine & aux passions* (1).

§. 10. Les travaux de l'esprit ne produisent pas seulement l'affoiblissement & la mobilité excessive du genre nerveux

[1] *Préface de Narcisse, œuv. divers. t. 1. p.* 172.

veux, mais aussi las maladies des nerfs les mieux caractérisées & les plus graves. GALLIEN a vu un Grammairien qui tomboit en épilepsie toutes les fois qu'il méditoit ou enseignoit avec chaleur (1). J'ai vu moi-même ; & M. VAN SWIETEN a fait la même observation, j'ai vu des enfans de la plus grande espérance, que des maîtres durs & imprudens forçoient d'étudier sans relâche, devenir épileptiques pour la vie. M. HOFFMAN parle d'un jeune homme qui tomboit en épilepsie pour un moment, toutes les fois qu'il fatiguoit son esprit ou sa mémoire ; dès qu'il cessoit d'étudier, les palpitations cessoient, & il recouvroit la santé (2). Le célébre PETRARQUE paya de même prix son amour pour les Lettres.

§. 11. Outre les maladies de nerfs que cause l'étude en dérangeant les nerfs, elle produit une infinité d'autres maux. Un célébre Mathématicien attaqué d'une goutte héréditaire, & dont la conduite avoit toujours été irréprochable, en hâta l'accès, en s'appli-

[1] *De locis affect. l. 5. c. 6.* charter *t. 7. p. 492.*
[2] *Medicin. ration. de epileps.* §. 19.

quant trop à la ſolution d'un problême difficile (1). On ſait l'accident ſingulier arrivé à M. le Chevalier d'EPERNAY ; après quatre mois de travaux aſſidus, il perdit ſans aucuns ſymptômes de maladie, la barbe, les cils, les ſourcils, enfin les cheveux & tous les poils du corps (2). Ce phénomène s'explique aiſément par le manque de nourriture dans les petits bulbes qui ſervent de racine aux poils, manque de nourriture qui pouvoit avoir trois cauſes : 1°. le dérangement des fonctions de l'eſtomac, premier organe de la digeſtion & de la nutrition ; 2°. la diminution de l'action des nerfs qui ont tant de part à la nutrition, & qui, étant occupés par l'ame, devoient mal fonctionner pour le corps ; 3°. cette petite fievre, à laquelle quelques Gens de Lettres ſont ſujets, & qui, détruiſant la lymphe nourriciere, rend les Gens de Lettres pâles, maigres, & les jette enfin dans le dépériſſement & la conſomption, fievre qui dépend elle-même de ce que quelquefois une forte

[1] VAN SWIETEN t. 4 p. 305.
[2] *Gazette de France*, 23. *Février* 1763.

contention d'esprit anime l'action du cœur & en rend les battemens plus fréquents.

§. 12. Pour se faire une idée des effets d'une méditation trop forte, on peut souvent la regarder comme une ligature qu'on a appliqué à tous les nerfs & qui en suspendant leur action, produit le même effet dans toute la machine qu'une ligature ; plus ou moins serrée, appliquée à une branche de nerf produiroit sur les parties à laquelle cette branche se distribue. La méditation épuise aussi comme feroient des évacuations excessives, qui appauvrissent le corps, le jettent dans l'épuisement, attenuent trop les humeurs, & produisent une trop grande mobilité de nerfs. Les saignées, les lavemens, les salivations trop copieuses, les urines abondantes, en un mot toute évacuation excessive, en affoiblissant trop l'action des vaisseaux & en diminuant trop la quantité des humeurs empêchent le fluide nerveux ou les esprits animaux dont dépend toute l'action des nerfs d'être préparés dans le cerveau: La méditation, en tenant les nerfs dans

un état d'action trop soutenuë, dissipe trop de ces esprits & empêche aussi le cerveau de les préparer, ainsi dans l'un & l'autre cas ce fluide précieux qui est la substance la plus pure, la plus travaillée de toute la machine humaine, la plus nécessaire à nos fonctions, manque & est altérée, ce qui produit une multitude de désordres. Mais il y a cette différence bien essentielle entre l'affoiblissement des nerfs causé par des évacuations trop abondantes ou des travaux forcés du corps qui épuisent aussi en dissipant trop d'esprits d'animaux, & celui qui vient de la tension d'esprit, c'est que la premiere de ces causes empêche en effet, pour un tems, la séparation suffisante de cette liqueur précieuse, mais n'en dérange point les organes, au lieu que la seconde, les travaux de l'esprit, attaquent l'organe même, comme je le développerai mieux plus bas. La premiere soustrait à la fabrique la matiere à ouvrer, la seconde dérange les metiers même, & ce sont ces dérangemens du cerveau, fruits de l'étude excessive que je dois examiner, ils dé-

pendent de trois loix de l'œconomie animale qui formeront autant d'articles.

§. 13. La premiere c'est que quand l'ame longtems occupée a imprimé une trop forte action au cerveau, elle n'est plus maîtresse de la reprimer ; cet ébranlement se continuë malgré elle, & réagissant sur elle lui fait éprouver des idées qui sont un vrai délire, parce qu'elle ne répondent plus aux impressions extérieures des objets, mais à la disposition intérieure du cerveau ; dont quelque partie devient incapable de recevoir les nouveaux mouvemens que les sens lui transmettent. SPINELLO, fameux peintre Toscan, ayant peint la chûte des Anges rebelles, donna des traits si terribles à Lucifer qu'il en fut lui-même saisi d'horreur, & tout le reste de sa vie il crut voir continuellement ce démon lui reprocher de l'avoir représenté sous une figure si hideuse. M. PASCAL, l'une des ames les plus fortes, après des travaux forcés & de profondes méditations, eut tellement le cerveau blessé qu'ils croyoit avoir toujours à

ſon côté un gouffre de feu ; l'agitation perpétuelle de quelques-unes de ſes fibres lui tranſmettoit ſans ceſſe cette ſenſation, & ſa raiſon vaincuë par ſes nerfs, ne put jamais triompher de cette idée. Combien d'autres encore que leur eſprit trop exalté a entraîné pour jamais au-delà des limites du vrai ? Gaſpard BARLOEUS, Orateur, Poëte & Médecin n'ignoroit pas tous ces dangers, il en avertiſſoit ſouvent ſon ami Conſtant HUGHENS (1); mais il s'aveugloit ſur lui-même, & ſes études exceſſives lui affoiblirent tellement le cerveau, qu'il croyoit que ſon corps étoit de beurre : il fuyoit le feu avec ſoin ; à la fin ennuyé des ſes terreurs continuelles, il ſe précipita dans un puits. Je regrette depuis vingt ans un ami, également diſtingué par ſon génie & par ſon caractère, homme né pour les grandes choſes, partagé entre l'étude des Lettres & de la Médecine, dont il auroit certainement avancé les

[1] *Nec litteras*, lui écrivoit-il, *nec verſus reſcribe ne in novum diſcrimen valetudinem dubiam adducas. Facile enim ex attentione incaleſcent ſpiritus, hinc ſanguis, hinc habitus corporis.* BARLOEI Epiſt. lib. I. ep. 4.

progrès ; les lectures, les expériences, les méditations l'occupoient jour & nuit : il perdit d'abord le ſommeil, il eut enſuite des accès paſſagers de folie, enfin il devint tout à fait fou, & on eut bien de la peine à lui ſauver la vie. J'en ai vu d'autres que les lettres avoient d'abord rendu frénétiques & maniaques, & qui ont fini par devenir tout à fait imbécilles.

Je connois un homme plus grand encore par ſes vertus que par ſa haute naiſſance, qui s'étant livré pendant douze heures continuës à la compoſition d'un mémoire de la plus grande importance ; tomba dans un délire total, après l'avoir fini, qui dura juſqu'à ce que le ſommeil eût calmé ſes ſens.

Les Obſervateurs raportent une infinité de traits ſemblables, & j'ai entendu dire à un témoin digne de foi que *Pierre* JURIEU, ſi fameux par ſes diſputes théologiques, ſes écrits polémiques, & ſon commentaire ſur l'apocalypſe, avoit tellement affoibli ſon cerveau, que quoiqu'il conſervât le bons ſens à pluſieurs égards, il attribuoit ſes fréquentes coliques aux

combats que se livroient sans cesse sept cavaliers renfermés dans ses entrailles. On en a vu d'autres qui se croyoient une lanterne ; quelques-uns qui pleuroient la perte de leurs cuisses.

Les personnes qui sont le plutôt dérangées par les efforts de l'ame sont celles qui s'occupoit sans cesse d'un même objet, il n'y a alors qu'une partie du *sensorium* qui soit tendue, & elle l'est toujours. L'action des autres ne la soulage point ; cette partie se fatigue & se détruit plutôt. Lorsqu'il n'y a dans le corps qu'un seul muscle ou qu'un petit nombre de muscles qui travaillent continuellement, le corps souffre beaucoup plus que si la même quantité d'action étoit repartie sur tous les muscles successivement, il en est de même du cerveau ; lorsque ses différentes parties agissent successivement, il se fatiguent beaucoup moins ; la partie qui se repose, reprend des forces, tandis que les autres s'exercent : ce passage du travail au repos est le plus sûr moyen de conservation.

J'ai vu une femme qui avoit paru très sensée jusques à l'âge de vingt-cinq

ans ; qui s'étant par malheur attachée à la ſecte des *Herneutes ou Moraves* ; s'enflamma , ſe pénétra tellement de l'amour de JESUS-CHRIST qu'elle appelloit ſon agneau , qu'elle ne put plus s'occuper que de cette ſeule idée, & ſans autre cauſe , devint imbécille dans l'eſpace de quelques mois , elle ne conſerva d'autre ſouvenir que celui de ſon ami ; Je la vis preſque tous les jours , pendant ſix mois , & dans toutes les viſites que je lui fis , je n'obtins pour réponſe à mes queſtions que ces ſeules paroles , *Mon doux agneau* ; qu'elle répétoit de demi-heure en demi-heure , les yeux baiſſés. Elle vécut ainſi pendant ſix mois , & mourut enſuite de dépériſſement. Mais ſans aller chercher des exemples plus loin, nous avons vu étudier dans cette Academie , il n'y a pas long-tems , un jeune homme de mérite qui , s'étant mis dans la tête de découvrir la quadrature du cercle, eſt mort fou à l'Hôtel Dieu de Paris.

§. 14. La ſeconde Loi à laquelle le corps humain eſt ſujet & de laquelle dépendent une partie des maladies de

cerveau que l'étude occasionne, *c'est que les humeurs se portent à la partie qui est en action.* Mr. MORGAGNI a connu à Bologne un Savant à qui il prenoit un seignement du nez, lorsqu'il lui arrivoit le matin de méditer avant d'être levé (1). Quand le cerveau agit, il reçoit une nouvelle quantité de sang qui, donnant trop de ton & de mouvement au vaisseaux, produit ce sentiment de douleur & de chaleur dont j'ai parlé, & d'autres maux plus funestes, suivant les différentes dispositions du cerveau, du sang & le concours des circonstances étrangères. Tels sont les tumeurs, les anévrismes, les inflammations, les suppurations, les squirres, les ulcères, l'hydropisie, les maux de tête, les délires, les assouppissemens, les convulsions, la léthargie, l'apoplexie, les insomnies qui tourmentent les Gens de Lettres, & qui si elles durent ouvrent la porte à une infinité de maladies de l'esprit & du corps. Après de longues méditations, Mr. BOERHAAVE en eut une qui dura six semaines; il étoit en même

(1) *De sedibus & causis morborum cap. 3. §. 13.*

temps si indifférent sur tout, que rien ne pouvoit l'intéresser (1). Qui ne connoit pas ce sommeil inquiet qui succéde au travail & qui est accompagné d'un sentiment incommode de tension & de pesanteur dans la tête. Une légère irritation du cerveau suffit pour produire l'insomnie; une irritation plus forte produit des convulsions, les maladies soporeuses; portée au plus haut dégré, elle produit l'apoplexie, mort trop ordinaires aux Gens de Lettres. Ils sont punis par la partie qui a péché; l'étude en produisant le double mauvais effet d'affoiblir le cerveau, & d'y déterminer une plus grande quantité d'humeurs en amene à la fin les maux les plus fâcheux qui se déclarent souvent quand d'autres circonstances concourent pour porter beaucoup de sang à la tête. On a vu plus d'une fois de grand Prédicateurs & des Professeurs illustres, mourrir dans leur chaire même, comme cela arriva à Leipsic au célebre CURTIUS. TITE-LIVE nous a conservé l'histoire du Roi ATTALE qui, exhortant les Béotiens

[1] *Prælection ad institut. t. 7. p. 145.*

à faire alliance avec les Romains, mourut au milieu de ſon diſcours ; & à Baſle, dans une cérémonie académique, un des candidats qui s'étoit déjà fatigué par de longues études préliminaires, fit encore de ſi grands efforts pendant la cérémonie pour reciter ſon diſcours, qu'il tomba en apoplexie & mourut ſur le champ (1).

J'ai vu moi-même un Paſteur reſpectable qui, ayant prêché un jour de Pentecôte long-tems & avec force, commença à trembler en diſtribuant la Sainte Cène, bégaya, tomba dans le délire & enſuite en apoplexie, & delà en enfance, dans laquelle il vécut ſix mois. M. MORGAGNI parle auſſi d'un Moine Prédicateur qui mourut d'apoplexie au milieu de ſon ſermon. Des exemples ſemblables ſont fréquents, mais il n'y a pas beſoin du ſecours de la déclamation pour produire des apoplexies chez les Gens de Lettres, elles ont lieu ſans être déterminées par d'autres cauſes que la diſpoſition occaſionnée par leur genre de vie. M. ZIMMERMAN me fournit encore ici une

(1) Felic. PLATER *obſ. p.* 28.

observation très-intéressante. Un Ecclésiastique Suisse, qui s'étoit acquis beaucoup de réputation par ses sermons, voulant la soutenir, lut beaucoup, composa avec beaucoup de soin, & exerça beaucoup sa mémoire pour apprendre : par cette contention d'esprit continuelle il perdit peu à peu son activité, ses forces se dissiperent, & sa mémoire diminua à mesure qu'il fit des efforts pour la remonter. A la fin les idées nouvelles ne voulurent plus rester, mais conserva le souvenir des anciennes ; enfin il eut une apoplexie qui le rendit paralytique d'un côté : on le transporta aux bains de Baden en Suisse, & il y mourut à l'âge de 42. ans.

L'on a vu un Professeur de Berne très-versé dans la connoissance des langues orientales, homme encore à la fleur de son âge, & d'un travail infatigable, devenir imbecile & tomber en enfance ;la cause de cet accident étoit de l'eau qui s'étoit répandue dans les différentes parties de son cerveau (1).

[1] HALLER *element. physiol. t. 4. p. 317.* L'on trouve une histoire très-détaillée & très-in-

L'on trouve dans les consultes de VEPFER l'histoire d'un jeune homme de famille, âgé de 22. ans, qui s'étant livré jour & nuit à des études continues, tomba dans un délire qui devint bientôt phrénetique, & dans sa fureur il blessa plusieurs personnes, & tua son garde (1). La catalepsie même, cette maladie si rare, est aussi une suite du trop d'application, & FERNEL en rapporte une observation bien marquée.

Un homme, dit-il, qui passoit les nuits à étudier & à écrire, fut tout à coup saisi de cette maladie; tous ses membres se roidirent dans l'attitude dans laquelle il étoit quand le mal se déclara, il resta assis, tenant sa plume, & fixant les yeux sur son papier, de façon qu'on le crut occupé de ses études, jusques à ce que l'ayant appellé & ensuite tiré, on s'apperçut qu'il avoit perdu tout mouvement & tout sentiment (2). Enfin le somnambulis-

téressante de cette maladie dans le même ouvrage de M. ZIMMERMAN, mais sa longueur m'empêche de l'insérer ici.

[1] *Observat. de affectib. capit. obs.* 85. *p.* 327.
[2] *Pathol. lib.* 5. *cap.* 2. *oper. omn. p.* 406.

me eſt encore un effet de la même cauſe ; on a vu à Leipſic un étudiant en Médecine qui, ayant travaillé pendant deux mois avec une ardeur prodigieuſe, dépravа abſolument ſon ſommeil, & dès qu'il étoit endormi, ſoit de jour ſoit de nuit, il ſe lévoit & ſe mettoit au travail comme quand il velloit ; il parcourroit ſes cahiers, prenoit le dictionnaire de CASTELLI, cherchoit des mots, ſe fâchoit quand il ne croyoit pas les trouver ſourioit quand il croyoit les trouver, écrivoit même en caractères très-liſibles, & alloit enſuite ſe remettre au lit, où il continuoit ſon ſommeil (1)

Parmi les maux que cette grande quantité d'humeurs cauſe au cerveau, n'oublions pas qu'elle contribue beaucoup à cette malheureuſe diſpoſition qui prodit l'affection hypocondriaque; les fibres du cerveau en ſe dilatant s'affoibliſſent, deviennent plus molles & incapables de réſiſter aux différentes impreſſions, ce qui fait le caractère de l'hypocondrie nerveuſe.

(1) BOHN *ap.* HALLER *theſ. medic. pract. t.* 7. *p.* 439.

§. 15. La troisieme loi de la Nature en conséquence de laquelle les travaux littéraires produisent encore d'autres maladies ; c'est que la fibre animale se durcit par l'exercice. L'homme tout entier durcit en vieillissant, & la vieillesse est un raccornissement général ; dans les ouvriers les parties qui travaillent deviennent calleuses ; dans les Gens de Lettres c'est le cerveau même, & souvent ils deviennent incapables de lier des idées, & vieillissent long-tems avant le tems. Dans les enfans le cerveau est trop tendre, dans les vieillards il est trop dur, & ces deux excès l'empêchent également de conserver les oscillations qui excitent la pensée. C'est la mémoire qui chancele la premiere, comme l'observe GALIEN (1), & qui présage l'affoiblissement de la raison.

§. 16. Il ne faut pas croire qu'il n'y ait que les méditations profondes qui affoiblissent les nerfs ; il suffit, comme l'a remarqué M. GUNZIUS (2), de fatiguer sa vue, pour être attaqué d'une

[1] *De loc. affect. l. 3. cap. 5.*

[2] *Ad libellum* HIPPOCRAT. *de humorib. p.* 211.

infinité de maladies nerveuſes. Il n'y a point d'homme qui ne puiſſe éprouver combien la longue application de yeux affoiblit la tête ; & je l'ai ſouvent vérifié ſur moi-méme. Si après un accès de fièvre ou quelqu'autre incommodité, il m'arrive, avant que d'avoir repris mes force de regarder longtems un même objet, il me prend des vertiges, des envies de vomir, & j'éprouve dans tout mon corps un ſentiment douloureux de fatigue & d'épuiſement.

§. 17. Ceux qui voudront prendre la défenſe de l'étude, que je ſuis fort éloigné de vouloir attaquer, & que je crois ſervir en montrant les dangers auxquels on s'expoſe en s'ylivrant avec excès, me citeront pluſieurs Savans qui ſont parvenus à une extrême vieilleſſe, ſains de corps & d'eſprit. Je ne les ignore pas ; j'ai lu leurs hiſtoires ; j'en ai connu moi-même quelques-uns: mais tous n'ont pas le même bonheur; il y a peu d'hommes aſſez heureuſement conſtitués pour ſupporter de ſi grands travaux impunément ; & qui ſait même s'ils n'en ont pas porté la peine, & s'ils n'auroient pas pouſſé

encore plus loin leur carrière, en s'attachant à un autre genre de vie ? Il est vrai qu'il faut convenir que la plûpart de ces grands hommes, que le genre humain reconnoit pour ses maîtres, sont parvenus à un âge très-avancé ; tels ont été HOMERE, DEMOCRITE, PARMENIDE, HIPPOCRATE, PLATON, PLUTARQUE, *le Chancelier* BACON, ALDROVANDI, GALILÉE, HARVEY, WALLIS, BOYLE, LOKE, LEIBNITZ, NEWTON, BOERHAAVE ; mais en faut-il inférer que les longs travaux de l'esprit, lorsqu'ils sont excessifs, ne soient pas nuisibles ? Gardons-nous de tirer une si fausse conclusion ; on pourroit seulement présumer qu'il y a des hommes nés pour ces sortes d'excès, & que peut-être cette heureuse disposition des fibres qui forme les grands hommes, est la même que celle qui conduit à la vieillesse.

D'ailleurs, c'est bien plus par la force de leur génie que par l'assiduité de leur travail que ces grands hommes se sont fait un nom immortel. De doux loisirs, les distractions que la célébrité

Mens sana in corpore sano.

même entraîne néceſſairement, l'exercice que les devoirs de leur état les obligeoient à prendre, ont reparé le mal que leur faiſoit l'étude.

Vous vous rappellez tous dans cet inſtant, & vous le nommez avant que je le déſigne, cet homme reſpectable qui a fait, pendant plus de cinquante ans, l'ornement & les délices de cette Académie & de cette ville [1]: il avoit cultivé les Sciences dès ſa jeuneſſe juſqu'à ſes derniers jours; il étoit profondement verſé dans toutes celles qui étoient proprement l'objet de ſa vocation, & dont le diſtrict eſt ſi étendu; il n'y en avoit aucune autre ſur leſquelles il ne fut inſtruit: tant de connoiſſances ſuppoſoient de grands travaux, ſa ſanté n'en avoit cependant point été altérée; & nous l'avous vu entrer dans ſon dix-huitiéme luſtre ſans avoir rien perdu ni de la force de ſon génie ni de la vivacite de ſes ſens; m'objecterez-vous cet exemple? Non, Meſſieurs; mais le ſouvenir des détails de ſa vie vous le préſentera comme un

[1] M. POLIER Prof, en Catechèſe & en langues orientales.

modèle à offrir à tous les Gens de Lettres. Il sçut être savant sans cesser d'être homme; il sçut acquérir les connoissances les plus profondes & les plus variées sans sacrifier ses devoirs à la science, & en remplissant ceux de citoyen, de pere, de Professeur, d'ami, de membre de la société, comme s'il n'eût été que citoyen, que pere, que Professeur, qu'homme du monde. Il alloit reparer les forces de son esprit fatigué par le travail en exerçant son corps à la culture de ses jardins; il soutenoit l'un & l'autre par cette gayeté, cette aménité que le cabinet tue, & qu'on n'entretient qu'en commerçant avec les hommes pour leur faire du bien. En examinant le genre de vie de M. de FONTENELLE, dont le nom est à la tête du catalogue des Gens de Lettres parvenus à la plus grande & à la plus heureuse vieillesse, on se convainct également que ce n'est qu'en alliant les douceurs de la vie civile aux travaux littéraires qu'il a pu courir sans infirmité cette longue carrière. Toutes ces vies ne ressemblent point à celles des érudits, espèce d'hommes à

peine connue des Anciens, qu'on vit naître au tems de la décadence des Lettres & reparoître au tems de leur renouvellement, & qui, attachés à l'ouvrage comme le manœuvre à sa bêche, pourroient être comparés à quelques *Fakcirs* des Indes; comme eux ils se séparent du genre humain; comme eux ils se macérent de plein gré sans que souvent il en revienne le plus léger avantage à la société, & la différence ne consiste que dans les instrumens de leurs supplices; les uns s'exposent aux ardeurs brûlantes du soleil, aux plus grandes rigueurs du froid; ils se déchirent avec des cloux, des chaînes, des fouets; les autres se tuent avec des livres, des manuscripts, des médailles, des inscriptions antiques, des caractères indéchiffrables, & sur-tout en se livrant à cette totale inaction du corps qui est la seconde cause, malheureusement trop féconde, des maladies des Gens de Lettres, & dont on comprendra aisément les dangers en jettant un coup d'œil sur la structure de l'homme.

§. 18. Le corps humain est com-

posé de vaisseaux & de fluides contenus & mis en mouvement dans ces vaisseaux. Lorsque les vaisseaux n'ont ni trop, ni trop peu de force, lorsque les fluides ont la consistance qui leur convient, qu'ils ne sont ni trop ni trop peu en mouvement, l'homme est dans l'état de santé. Mais faisons-y attention le mouvement du sang est ici ce qui intéresse le plus: dès qu'il change, l'état des solides & des fluides change avec lui; s'il est trop fort, les solides s'endurcissent, les fluides deviennent épais; s'il est trop foible, la fibre se relâche, le sang s'atténue. Tout le corps est formé par le chyle qui est plus léger qu'aucune autre partie solide ou fluide; le mouvement assemble, réunit, épaissit ses molécules; & si le mouvement vient à s'affoiblir, les différentes parties du corps n'acquierent point le degré de consistance & de fermeté qui leur est nécessaire pour leurs fonctions.

Le cœur est le premier principe du mouvement dans le corps humain; c'est lui qui meut toute la masse des fluides; mais il ne peut pas tout faire lui-seul, & l'Auteur de la Nature lui a donné

plusieurs secours qui ne peuvent lui manquer, sans que la circulation se rallentisse, & qu'il en résulte plusieurs maladies causées par ce rallentissement. Parmi ces secours destinés à aider la circulation & à augmenter l'action des vaisseaux, le mouvement musculaire est un des plus efficaces. On peut s'en convaincre en voyant tous les jours les Chirurgiens, après une saignée, hâter le mouvement du sang, en faisant tourner un étui au malade; ou, encore plus aisément, en marquant combien l'exercice hâte le battement du pouls. Les principaux effets de l'exercice sont de fortifier les fibres, de maintenir les fluides dans l'état convenable, de donner de l'appétit, de faciliter les secrétions, & sur-tout la transpiration, de relever le courage, & de produire une sensation agréable dans tout le systême nerveux.

§. 19. Les effets au contraire de la vie trop sédentaire sont de détruire la force des muscles, & de les mettre, par la dessuetude, hors d'état de supporter le mouvement; la circulation

privée d'un ſecours conſidérable & abandonnée aux ſeules forces du cœur & des vaiſſeaux, s'affoiblit d'abord dans les plus petits, & enfin dans tout le corps. La chaleur diminue, les humeurs croupiſſent & ſe corrompent ; les unes s'atténuent, les autres s'épaiſſiſſent, toutes ſont altérées, & les ſécrétions & les évacuations naturelles ne ſe faiſant plus bien, le corps reſte ſurchargé des humeurs excrémentitielles, dont l'évacuation reguliere eſt le conſervateur le plus ſûr d'une ſanté ferme : leur acrimonie mine par degrés le corps, les forces diminuent, le ſang devient aqueux ; de-là, entr'autres maladies, l'hydropiſie ſi ordinaire chez les Gens de Lettres, & qui attaque ſouvent le cerveau même, comme on l'a déjà vu plus haut, & comme j'en ai eu depuis peu un nouvel exemple dans la perſonne d'un Magiſtrat reſpectable, qui avoit détruit une forte conſtitution, non par l'étude, mais par des travaux d'eſprit plus déſagréables, & par la vie ſédentaire.

Cet épanchement aqueux dans le cerveau n'a point échappé aux grands

observateurs, & M. VAN SWIETEN en décrit les effets avec autant de force que d'exactitude. » Les gens de Lettres, » dit-il, qui menent une vie sédentaire, » & qui palissent sur leurs livres, sont » souvent exposés à une apoplexie, qui » dépend de cette cause, & qui ne » vient qu'à pas lents & comme par de- » grés. D'abord ils deviennent languis- » sans ; il aiment le repos & l'indolen- » ce ; leur esprit s'émousse ; leur mé- » moire s'affoiblit & chancele ; ils de- » viennent ensuite pesans, assoupis, stu- » pides, & souvent ils restent lon-gtems » dans ce triste état avant que de mou- » rir. J'ai vu avec une extrême pitié » des Savans du premier ordre, & » qui avoient rendu de grands services » à la littérature, se survivre à eux- » mêmes plus d'une année, oublier » tout, & mourir enfin d'apoplexie [1].

§. 20. Les parties qui se ressentent le plutôt du manque d'exercice sont celles dans lesquelles les vaisseaux naturellement foibles ont le plus besoin d'être aidés pour conserver au mouvement des fluides l'activité nécessaire ;

[1] T. 3. p. 263.

tels ſont ſur-tout les organes du bas ventre, deſtinés à l'importante fonction des digeſtions. L'eſtomac s'affoiblit, la nature des ſucs digeſtifs qui s'y ſéparent s'altére, la digeſtion devient plus lente, pénible, imparfaite, parce que l'action des forces digeſtives étant diminuée, les alimens, au lieu d'éprouver ces changemens qui font une bonne digeſtion, ne font preſque que ſe corrompre, comme ils le feroient par tout ailleurs où ils éprouveroient le même degré de chaleur & d'humidité. Les végetaux développent leur acide qui en irritant les nerfs produit des douleurs, des crampes, ces aigreurs cruelles qui font éprouver ce ſentiment continuel de chaleur au creux de l'eſtomac & à la gorge qu'on appelle *fer chaud*, des agacemens de dents &c. Les graiſſes ſeranciſſent : les œufs, les viandes ſe pourriſſent, & occaſionnent des rapports putrides, une ſoif ardente, une fièvre lente, des diarhées continuelles, un affoibliſſement général, une inquiétude inexprimable. L'humeur claire & ſavoneuſe que les petits vaiſſeaux de l'eſtomac exhalent conti-

nuellement, non-ſeulement eſt incapable de diſſoudre les alimens, mais devenant elle-même épaiſſe, gluante, dure, elle forme des amas qui détruiſent l'appétit & font éprouver un ſentiment continuel de froid & de péſanteur dans cette partie.

§. 21. Les inteſtins, qui ont la même organiſation que l'eſtomac, éprouvent les mêmes accidens, & l'action de la reſpiration qui, quand elle eſt forte, preſſe, pendant qu'on inſpire, tous les viſcères du bas ventre & y aide par là même la circulation, l'action, dis-je, de la reſpiration ſe trouvant diminuée par la ceſſation du mouvement muſculaire qui l'anime puiſſamment, celle de tous ces organes ſe trouve affoiblie, l'on tombe dans la conſtipation, il ſe forme, comme dans l'eſtomac, des amas de matieres glaireuſes, ſource de pluſieurs maux, & auxquels les Savans ſont ſujets, comme il arriva au célébre JUSTE-LIPSE, Profeſſeur d'hiſtoire à Leyde, qui, quoique dirigé par le célébre HEURNIUS, ſon collègue & ſon ami, ſouffrit très-long-tems, & ne fut guéri qu'après avoir rendu une maſſe

de la figure & de la couleur de ſes inteſtins. C'étoit une pituite gluante & viſqueuſe, fruit de ſa vie ſédentaire & de ſes études, qui avoit rempli peu à peu le canal inteſtinal ; cette pituite, dégénérant en pourriture, avoit attaqué toute l'œconomie animale ; mais le foyer étant détruit, le malade recouvra bientôt la ſanté [1].

Les excrémens ainſi amaſſés, compriment les parties voiſines par leur volume, irritent les inteſtins par leur acreté, & leurs parties putrides infectent toute la maſſe des humeurs ; delà ces coliques cruelles qui ſont le fléau des Gens de Lettres, & qu'on guérit avec d'autant plus de peine, que des erreurs de régime les font renaître ſans ceſſe (2) ; delà ces vents dont ſe plaignent en général tous les gens ſédentaires, & qui, produiſants des ſymp-

[1] ADAM *vitæ medicorum*. p. 372. FERNEL obſerva une maladie entierement ſemblable à Paris chez un Ambaſſadeur étranger, qui guérit, comme JUSTE LIPSE, par l'évacuation d'une maſſe énorme de glaires durcies.

[2] On trouve dans le *Journal de Médecine*, *t.* I. *p.* 352. l'hiſtoire très intéreſſante d'une colique cruelle, produite par des études & des veilles opiniâtres, qui avoit des retours très-fréquens.

tomes fort variés, en imposent quelquefois pour d'autres maladies.

§. 22. L'estomac & les intestins ne sont pas les seuls viscères du bas-ventre qui souffrent, tous les autres éprouvant les mêmes influences de l'inaction, éprouvent aussi des dérangemens analogues. Le suc pancréatique s'épaissit & devient inutile; les fonctions de la rate ne se font plus bien; celles des organes, qui servent à la séparation & à la préparation de la bile, se dérangent totalement; cette liqueur retenue obstrue le foye, s'épaissit, se durcit, elle cesse de se porter dans les intestins, elle y manque aux secondes digestions, le chyle croupit dans les premiers intestins, s'y gâte, & cette partie devient le siége des maladies les plus graves. La partie de la bile renfermée dans la vésicule du fiel, pour y recevoir une nouvelle préparation qui la rend plus efficace, s'y épaissit & forme des calculs connus sous le nom de calculs biliaires, qui sont la cause des coliques les plus atroces, dont on ne peut espérer la guérison que quand ils peuvent passer jusques

dans les inteſtins & ſortir avec les ſelles. Quand ils ſont ou trop gros pour paſſer par le canal cholédoque, ou que les forces néceſſaires pour les chaſſer & les circonſtances néceſſaires pour faciliter leur ſortie manquent, ou enfin quand ils ſont ſitués dans des parties où ils ne peuvent point trouver d'iſſuë, comme chez St. IGNACE DE LOYOLA, qui les avoit dans la veine porte (1), on eſt condamné à ſouffrir toute ſa vie & à mourir cruellement. Si, au lieu de ſe durcir, la bile ſe pourrit, elle acquiert alors une acreté exceſſive qui irrite, ronge, enflamme, ulcère tous ſes organes, & produit les maladies les plus affreuſes puiſqu'elles ſont accompagnée d'angoiſſes inexprimables, que j'ai vu reduire des Hommes de Lettres, nés avec la plus grande force d'eſprit, dans un état de déſeſpoir dont ils rougiſſoient dans les inſtants de calme dont ils jouiſſoient.

§. 43. Parmi les maux que la vie

[1] Son cadavre fut ouvert par COLUMBUS, ce fameux reſtaurateur de l'anatomie. VAN SWIETEN *t. 3. p. 87.*

sédentaire des Hommes de Lettres produit presqu'inévitablement en dérangeant la circulation dans les viscères du bas-ventre & y produisant un principe d'obstructions, on doit compter l'hypocondrie. On divise cette maladie en deux espèces ; celle qui est simplement nerveuses, nous avons vu plus haut qu'elle étoit l'effet de la contention ; & celle qui dépend de l'engorgement des viscères du bas-ventre & du dérangement des digestions ; elle est l'effet constant de l'inaction ; & il est aisé de comprendre comment les causes de ces deux espèces de maladies se trouvant réunies chez les Gens de Lettres, il est si rare qu'ils n'en soient pas plus ou moins atteints, & si difficile de les en guérir radicalement (1) Les exemples dans ce cas sont si fréquens qu'il est presqu'inutile d'en citer : si l'on en demandoit je nommerois SWAMMERDAM, cet habile obser-

(1) Ci dimostra l'esperienza che i litterati ben che fossero di gioviale temperamento, diventano a longo endare fissi, taciturni, pallidi, macilenti & stranamente bersagliati da passione ipocondriaca, tiranna consueta di gente fazionaria. *Anton.* FELICI *dissertazioni epistolari* p. 20;.

vateur de la Nature, qui étoit tellement tourmenté par l'*atrabile* ou *bile noire*, qu'à peine daignoit-il répondre à ceux qui lui parloient ; il les regardoit & demeuroit immobile. Quand il montoit en chaire, ſouvent il y reſtoit comme interdit, ſans répondre aux objections qu'on lui faiſoit. Peu de tems avant ſa mort, il fut ſaiſi d'une fureur mélancolique, & dans un de ſes accès il brûla tous ſes écrits ; enfin il périt maigre & deſſéché comme un ſquelète, & conſervant à peine la figure humaine (1).

On a obſervé, il eſt vrai, depuis longtems, que cette eſpèce de mélancolie eſt quelquefois utile aux Lettres, en ce que les mélancoliques, attachés à une ſeule idée, conſidérent, examinent le même objet ſous toutes ſes faces & ſans diſtraction. Mais fut-il jamais un homme aſſez inſenſé pour ſouhaiter d'augmenter à ce prix ſa pénétration ? On eſt trop ſavant quand on l'eſt aux dépends de ſa ſanté ; à quoi ſert la ſcience ſans le bonheur ?

[1] BOERHAAVE *prælect. ad inſt.* §. 896. *t.* 7. *p.* 275.

Il y a à la vérité quelques hommes à qui la Nature a donné un estomac d'athlète, des entrailles de fer, des nerfs robustes, & qui peuvent supporter impunément les travaux de l'esprit, la vie sédentaire, & faire des excès en tout genre sans déranger leurs digestions; mais en sont-ils plus heureux? point du tout: leurs vaisseaux se remplissent d'une trop grande quantité de sang; les cellules, reservées à la graisse, s'engorgent, les organes intérieurs sont comprimés de tous côtés; ils deviennent paresseux & pesans; le moindre mouvement les met en sueur & hors d'haleine; ils périssent avant le tems, ou d'apoplexie, ou d'un catarre suffoquant, ou de quelqu'une des maladies occasionnées par la pléthore; & l'on a remarqué avec raison que c'est souvent un malheur pour les Gens de Lettres que d'avoir un estomac trop fort (1).

§. 24 Il n'y a pas une partie du corps que la vie sédentaire n'affoiblisse: quand le sang est une fois vicié, il

[1] C'est une observation de LANCISI *de mort. subitan.* libr. 1. cap. 22.

attaque tôt ou tard toutes les parties qu'il arroſe ; les poumons, dont la ſubſtance eſt très délicate, qui ſont la premiere partie à laquelle le chile eſt porté, qui ſeuls reçoivent autant de ſang que tout le reſte du corps, qui ſont deſtinés à lui donner une préparation très-importante, ſe reſſentent bientôt de ſon altération ; on éprouve des chaleurs de poitrine, des douleurs entre les deux épaules, de la toux, des crachemens incommodes ; les poulmons ſe rempliſſent d'une humeur épaiſſe qui les obſtrue & produit ſouvent des aſtmes cruels ; il s'y forme de petites inflammations, des ſuppurations, des abcès ; il ſurvient une fièvre lente qui en eſt la ſuite : c'eſt d'un abcès au poulmon que mourut le célébre TRINGLAND, après avoir eſſuyé des douleurs très fortes ; cette maladie fut la ſuite d'une cachexie dans laquelle ſes études l'avoient jetté, & qui réſiſta aux ſoins même de M. BOERHAAVE (1) Les poulmons de SWAMMERDAM devinrent une vraie

(1) MARCKII *orat. funebr. in obitum* TRIGLANDII *Leid.* 1705.

carrière, & il cracha de petites pierres long tems avant ſa mort.

§. 25. La pierre & les maladies de la veſſie ſont encore un fruit de l'amour aux Lettres ; HEURNIUS, CASAUBON, BEVEROVIC, SYDENHAM, & tant d'autres en ont fait la triſte épreuve, & perſonne n'ignore les cruelles douleurs en ce genre auxquelles eſt ſujet l'illuſtre Antagoniſte des Sciences.

§. 26. Un autre effet funeſte de la vie ſédentaire c'eſt de diminuer la tranſpiration inſenſible, cette évacuation la plus conſidérable & la plus importante, dont la régularité eſt un des principaux boulevards de la ſanté. Les vaiſſeaux par leſquels elle ſe fait ſont ſi foibles, ſi petits, ſi éloignés du premier mobile de la circulation, ſi expoſés aux injures des impreſſions extérieures que ſi la force de la circulation n'eſt pas aidée par le mouvement muſculaire, ſi ce même mouvement, en augmentant l'action des vaiſſeaux, ne procure pas aux humeurs ce degré de préparation néceſſaire pour que chaque partie qui doit-être évacuée ſoit propre à l'être par les couloirs que la

Nature lui a destinée, il est presqu'impossible qu'elle ne soit pas dérangée ; & dès qu'elle l'est les humeurs superflues dont elle devoit délivrer le corps, y séjournent, corrompent la masse des humeurs, refluent sur quelqu'organe & produisent des douleurs, des fluxions, des rhumes, cette pituite si fréquente chez les Savans, dont HORACE se plaignoit amérement, & qui leur fait éprouver souvent, quand ils lisent long-tems de suite, des toux ou des enchifrenemens plus ou moins incommodes, enfin des fièvres irrégulieres dont on ne peut accuser aucune cause extérieures, & dont GALIEN nous a conservé un exemple bien sensible dans l'histoire de PREMIGENES. » Ce » célébre Philosophe péripatéticien, » qui passoit sa vie à lire & à écrire, » & qui transpiroit mal, étoit sûr d'a» voir un accès de fièvre s'il ne se bai» gnoit pas tous les jours, pour que » le bain évacuât cette humeur âcre de » la transpiration dont la rétention » produisoit ces accès (1).

§. 27. Nous avons vu que les tra-

[1] GALIEN. *de sanit. tuend. l. 5. c. 11.*

vaux de l'esprit affoiblissent immédiatement les nerfs; le repos excessif suffit pour les détruire, & il produit souvent cet effet, même dans ceux dont l'esprit est aussi paresseux que le corps. Ils sont la principale partie de la machine humaine; dès que quelque fonction du corps est dérangée, ils en souffrent, & leurs dérangemens, quand ils n'avoient pas de causes sensibles, m'ont souvent fait conjecturer quelque maladie naissante, dont un examen attentif pouvoit démêler le germe, & par là donner la facilité de le détruire, avant qu'il eut fait des progrès. Il est sur-tout très ordinaire que certains désordres de l'estomac se fassent appercevoir promptement par ceux qu'ils occasionnent dans les nerfs qui, placés entre l'esprit & le corps, portent la peine des excès & des erreurs de tous les deux, & rendent à l'un les maux qu'ils reçoivent de l'autre: c'est ainsi que par un cercle vicieux l'esprit nuit au corps, le corps nuit à l'esprit, & que l'un & l'autre détruisent à frais communs le systême des nerfs.

§. 28. La liqueur séminale que plu-

ſieurs grands hommes ont cru à peu près ſemblable au ſuc nerveux, perd auſſi beaucoup de ſon activité ; & ſi en partant de ce principe on conſidére en même tems ce que chaque partie du père doit contribuer à la formation du fils, on trouvera peut-être pourquoi il eſt ſi rare que les grands hommes aient des fils dignes d'eux. La molécule animée, que HARVEI appelle *punctum ſaliens*, ne ſe développe point dans ſes premiers momens avec aſſez de force ; cette impreſſion de foibleſſe ſe fait ſentir toute la vie, & eſt d'autant plus marquée ſur les organes de la penſée que le cerveau du père n'a pas donné à la liqueur vivifiante cette part de préparation néceſſaire pour que celui du fils acquît un grand degré de force.

§. 29. Des cauſes qui détruiſent les digeſtions, épuiſent les nerfs, appauvriſſent le ſang, & troublent toutes les évacuations, doivent produire la foibleſſe, & c'eſt ce qui arrive aux Savans trop appliqués. Quand H. BRIGES eut publié ſes tables des logarithmes, il comptoit de les continuer, mais la

contention de ſon eſprit avoit été ſi grande que les forces lui manquerent abſolument (1), & il ne les recouvra jamais. » Quoique la ſanté de M. de » VARIGNON parut devoir être à toute » épreuve, dit M. de FONTENELLE, » l'aſſiduité & la contention du travail » lui cauſerent une grande maladie, » il fut ſix mois en danger ; & trois » ans dans une langueur qui étoit un » épuiſement d'eſprits viſible (2). » D'autres tombent dans un relâchement ſi général que leurs chairs deviennent abſolument molles & flaſques, leur poulx foible, leurs gencives ſi lâches qu'elles laiſſent échaper les dents ſans douleur & ſans être gâtées. Ce même principe de foibleſſe joint aux maladies aiguës les rend très dangéreuſes pour les Gens de Lettres ; & un célébre Médecin Anglois a remarqué avec raiſon que celles qui étoient les plus bénignes pour les autres devenoient quelquefois mortelles pour eux (3).

[1] SAVERIEN *hiſt. des progr. de l'eſpr. humain*, &c. p. 460.

[2] *Dans ſon éloge, œuvr. t. p.* 94.

[3] MORTON *de variolis cap.* 6, *oper. omnia.* p. 382.

Le manque de force porte dans les fonctions pendant la fiévre une irrégularité qui en trouble la marche, les humeurs passent d'abord à un degré de corruption dangereux, le cerveau s'embarrasse dès le commencement, les remédes opérent mal, les crises ne se font point, & le malade, privé des ressources de la Nature, succombe malgré les secours de l'art. Je viens d'en avoir un triste exemple dans la maladie du respectable Recteur qui nous manque dans cette circonstance (1), & auquel les vœux publics promettoient les années de Nestor, mais dont un travail prodigieux avoit détruit le tempéramment. Le moment même où son mal a commencé, a été marqué par une si grande foiblesse que j'ai perdu tout espoir de guérison, & j'ai prévû l'irréparable perte que viennent de faire la Religion, la vertu, l'Église, la patrie, sa famille éplorée, cette jeunesse académique: Quel homme, Messieurs, quel collègue, quel ami, vient de nous être enlevé; semblable

[1] M. J. Alph. ROSSET, Professeur en Théologie, & Recteur depuis quelques mois.

à ce Romain dont PLINE nous a conservé le portrait (1), sa vie fut sainte, son exactitude à remplir tous ses devoirs, quelque multipliés qu'ils fussent, scrupuleuse ; sa bonté, sa douceur étoient inaltérables ; il fut respecté de chacun sans que personne ait jamais redouté sa présence, parce qu'ennemi du vice, il ne sçut jamais hair le vicieux ; très-savant, très-éloquent, ses discours étoient pleins de choses, son stile étoit doux, coulant, varié, & l'on y trouvoit cette sublimité qui subjugue les cœurs & entraîne les volontés ; il jouit pendant sa vie de la plus grande considération, & il laisse les regrets les plus vifs & les plus sincères ; mais je reviens à mon sujet.

§. 30. La contention de l'esprit & l'inaction du corps sont les deux principales causes des maladies des Gens de Lettres, mais elles ne sont pas les seules ; il m'en reste d'autres à indiquer, & la premiere qui se présente, c'est l'attitude même d'un homme qui étudie, attitude qui ne peut être que nui-

[1] EUPHRATES, *voy.* PLINII CÆCILII *epist. lib.* 1. *p.* 9.

ſible à la ſanté. Le pli que les vaiſſeaux ſouffrent au haut de la cuiſſe & ſous le genou, dans un homme aſſis, gênent la circulation dans les parties inférieures, qui à la longue en ſouffrent néceſſairement; la courbure du corps gêne les viſcères du bas ventre, leurs fonctions ſont troublées, les digeſtions éprouvent une nouvelle cauſe de dérangement; l'eſtomac ſouvent comprimé ſouffre plus particulierement, & cette irritation méchanique jointe à tout ce qu'il ſouffre par la tenſion du cerveau & l'inaction rend les Gens de Lettres plus ſujets que les autres à cette cruelle maladie connue ſous le nom de cardialgie (1). Le ſang qui a de la peine à remonter dans les veines du bas-ventre s'accumule dans celle du fondement, où il eſt déterminé par ſon propre poids, & où il trouve moins de réſiſtance; de là vient que les Savans ſont ſi ſouvent tourmentés par les hémorroïde, maladies funeſte

[1] ARETÆUS, COELIUS AURELIANUS, AETIUS ont déjà remarqué que c'étoit une maladie ordinaire aux Gens de Lettres; voyez ſur-tout la belle diſſertation de M. RICHTER *de Cardialgia*, *Gætting.* 1750.

qu'on a mal à propos regardée pendant long-tems comme une évacuation utile & qu'il falloit chercher à entretenir, mais dont de grands Médecins on enfin fait connoître les dangers (1) que j'ai moi-même indiqué dans un autre ouvrage (2). Elles ont quelquefois fait du bien comme toutes les autres hémorragies; mais les dangers qui les accompagnent ſont ſi conſidérables que dès que quelqu'un en eſt menacé, un Médecin ſage doit preſque toujours chercher à les prévenir, & je l'ai fait très ſouvent avec le plus heurreux ſuccès.

§. 31. L'on peut regarder les veilles comme une quatrieme cauſe des maladies des Savans; elles leur nuiſent de pluſieurs façons.

1°. L'homme qui a travaillé pendant le jour, travaille beaucoup trop s'il continue ſes travaux pendant une partie de la nuit.

2°. Le tems du ſommeil ſe trouve par là trop raccourci, il eſt inſuffiſant pour reparer.

[1] Voyez l'excellente diſſertation de M. HAEN *theſes pathologicæ de hæmorroidibus*, *Viennæ* 1759.

[2] *Epiſtol.* ZIMMERMANNO, *p.* 19. &c.

3°. Le ſommeil qui ſuccède à une longue contenſion n'eſt jamais calme & tranquille, il ne produit point l'effet qu'il devroit produire, parce que les fibres du cerveau continuent leurs oſciliations, les penſées ſe perpétuent ſans que l'on puiſſe en rompre le fil, on ne s'endort point, ou ſi l'on s'endort c'eſt d'un ſommeil léger qui eſt plutôt une demi-veille, pendant laquelle les idées fatiguent ſans être utiles, qu'un enchaînement total des ſens qui caractèriſe le vrai ſommeil. Les Anciens, plus ſages que nous, avoient mieux connu le danger, ils ſavoient partager leurs tems entre les occupations & les délaſſemens; leur ſoirée n'étoit preſque jamais remplie par des occupations ſérieuſes, & ASINIUS POLLIO, ce célébre Conſul & orateur Romain, qui le premier forma une bibliothéque à Rome, ſavoit ſi bien que les études du ſoir ſont dangéreuſes, qu'il ne liſoit pas même des lettres depuis la dixieme heure, c'eſt-à-dire deux heures avant le coucher du ſoleil (1).

4°. On contrarie par les travaux

(1) SENEQUE *de tranquillitat. anim. cap.* 15.

nocturnes les loix de la Nature qui désigne le commencement de la nuit pour celui du repos ; elle invite alors au sommeil par la nature de l'air plus humide, plus froid, moins sain, par les ténébres, par le silence, par l'exemple de tous les êtres vivants ; la plûpart des animaux sentent leurs forces diminuer sensiblement au coucher du soleil, & tombent dans le sommeil jusques au retour de cet astre qui rend à l'air toute sa salubrité ; plusieurs plantes même passent à un état qu'on a à juste titre appellé leur sommeil. L'homme de Lettres devroit-il partager l'usage de la nuit avec l'homme méchant & la bête féroce.

Les influences dangereuses de l'air nocturne sont si marquées chez quelques personnes que M. VAN SWIETEN a connu un gouteux qui ne pouvoit pas lire, même une lettre, après le coucher du soleil sans hâter l'accès. Il n'y a pas moins de danger à méditer au lit qu'à se coucher trop tard; la méditation, je l'ai déjà dit, détermine une plus grande quantité de sang au cerveau, la position horizontale du corps

facilite cet effet, le sommeil qui survient l'augmente, & cet organe doit par là même nécessairement souffrir de cette mauvaise habitude comme tout le corps souffre de la privation de sommeil qui est une suite des veilles littéraires ; on s'affoiblit, on éprouve des maux de tête violents, les nerfs s'usent, leurs mouvemens deviennent irréguliers, l'ordre des idées se trouble, on tombe dans un vrai délire, qu'un sommeil doux & tranquille pourroit peut-être détruire, mais comment espérer de le recouvrer ? De toutes les fonctions dérangées le sommei lestcelle qui se rétablit le plus difficilement ; on le perd avec gayeté, on le pleure avec amertume, & presque toujours inutilement. J'ai sous les yeux une lettre que je viens de recevoir, d'une Dame, âgée de cinquante ans, qui commence ainsi l'histoire de ses maux : » Je suis » née bien constituée, mais dans ma » premiere jeunesse, ayant passéune par- » tie des nuits à lire, je me trouvai dès » l'âge de dix huit ans, dans un acca- » blement qui a commencé le déran- » gement ; j'eus des fluctions &c. &

»des *insomnies*, dont je me suis *tou-*
»*jours ressentie*, actuellement encore
»j'en suis *très-souvent tourmentée*,
»*je parle des insomnies* ».

5°. Les vapeurs grasses des matieres qu'on est obligé de brûler pour s'éclairer, augmentent encore le danger des veilles, en corrompant l'air & en le rendant également nuisible aux yeux, aux nerfs & aux poulmons; on diminue beaucoup ce danger en brûlant de la bougie, mais il subsiste toujours jusques à un certain point.

§. 32. L'air enfermé que les hommes, qui ne vivent qu'avec leurs livres, respirent continuellement est une cinquieme cause, à laquelle on ne fait généralement pas assez d'attention, qui contribue beaucoup à aggraver leurs maux; un air pur, ouvert, champêtre rafraîchit, donne de la force, du bien être, facilite la respiration & la transpiration, anime toute la machine; il n'y a personne qui n'ait vérifié par soi-même cette expérience, & qui ne sente par là même combien un tel air seroit utile aux Gens de Lettres, mais loin d'en jouir, ils vivent au contraire

presque toujours dans un air qui, étant rarement renouvellé, est épais, vaporeux, sans élasticité, qui échauffe au lieu de rafraichir, appesantit au lieu d'animer, relâche au lieu de fortifier, nuit à la transpiration au lieu de la favoriser, & augmente par là les mauvais effets de toutes les autres causes qui nuisent aux Savans. Ne pas renouveller tous les jours l'air de sa chambre, c'est vivre des ordures de la veille; & quels sont les érudits qui le renouvellent tous les jours?

§. 33. Cette indolence de plusieurs Savans sur l'air qu'ils respirent s'étend quelquefois sur toute leur personne; j'en ai vu qui négligoient la propreté au point d'inspirer le dégoût, & de s'exposer à toutes les maladies qui sont une suite de la malpropreté dont on peut faire une sixieme cause qui a beaucoup plus d'influence qu'on ne lui en suppose ordinairement (1), & dont un des effets les plus pernicieux c'est de diminuer la transpiration. La malpro-

(1) L'on a sur cette matiere une excellente dissertation d'un des plus grands Médecins que l'Allemagne ait produit, I. Z PLATNERI *dissertatio de morbis ex immunditiis, Lips.* 1731 *opuscul t.* 1. *p.* 70.

preté des dents qui est si fréquente ; a aussi ses inconvéniens & ses dangers; en négligeant de les nettoyer elles se couvrent d'un tartre épais & fœtide qui exhale une odeur infecte dont tous ceux qui les approchent sont empoisonnés, & qui corrompt leur propre salive, gâte leurs gencives, leur procure des fluxions fréquentes, des douleurs aigues, des inflammations, des abcès, des ulcérations dans toute la bouche, enfin la perte de leurs dents, qui prive leur estomac du secours de la mastication, si important à tout le monde, & plus encore à ceux qui, comme les Gens de Lettres, sont sujets à faire de mauvaises digestions, qui ont encore beaucoup à souffrir chez eux de la mauvaise habitude de lire même pendant les repas, & de s'occuper d'abord après.

§. 34. Cette septieme cause, aux influences de laquelle peu des personnes qui osent s'y exposer, peuvent se soustraire est une de celles qui attaquent le plus promptement l'estomac. L'action des nerfs est si nécessaire aux digestions que si on lie dans un animal

les nerfs qui vont à l'estomac, les alimens s'y pourrissent sans s'y digérer (1) ; quand l'ame occupée suspend la distribution des esprits animaux dans le tems qu'ils sont nécessaires à cet organe, les digestions sont nécessairement viciées ; les alimens séjournent long-tems & se digérent mal ; il s'en développe beaucoup d'air qui irrite l'estomac, le gonfle, & après ce gonflement le laisse plus foible. XILANDRE, dans sa belle lettre à PLEMPIUS sur les maladies qu'entraîne l'exercice de la magistrature, a très-bien vu, & exprimé d'une façon conforme à la théorie de ce tems-là, *que ceux qui distraisent continuellement la chaleur de l'estomac, pour vacquer aux fonctions de l'ame, sont incapables de digérer* (2) ; & PLEMPIUS, dans son ouvrage, fait sentir le danger de cette mauvaise habitude (3), qui n'a échappé à aucun des Médecins qui se sont occupés des

(1) HALLERI *oper. minor.* t. I. *p.* 359.

(2) Cette lettre écrite en 1662. se trouve à la tête de l'ouvrage de PLEMPIUS *de togatorum valetudine tuenda.*

(3) p. 110.

différentes parties de la diette, & surtout de celle qui convient à ceux qui cultivent les sciences.

§. 35. Cette ardeur du travail portée à cet excès également ridicule & blâmable, qui ne permet pas de prendre le tems de manger & de boire, entraîne une autre imprudence qui a aussi des suites fâcheuses, & que je compte pour la huitieme cause des maladies des Gens de Lettres, c'est la mauvaise habitude de retenir long-tems les urines & de différer d'aller à selle. Ces excrémens trop long-tems retenus se corrompent, s'atténuent, irritent les intestins ou la vessie, en altèrent la substance muqueuse, & y causent souvent de cruelles maladies. Les petits vaisseaux, dont toutes les cavités du corps sont remplies, pompent des particules putrides, qui passant dans le sang, le corrompent, & ce qui est peut-être plus funeste encore, les nerfs cessent, après un certain tems, d'obéir à l'aiguillon du besoin; souvent même l'extrême tension les rend paralytiques alors la vessie & les intestins n'ont plus la force de chasser l'urine & les excré-

mens (1), & l'art est obligé de les provoquer. D'autres fois l'on tombe dans une maladie très-opposée en apparence quoiqu'elle dépende de la même cause, & qu'elle ne différe de la premiere que par la différente partie de la vessie qui se trouve paralytique, c'est une incontinence d'urine, & j'ai été consulté par plusieurs personnes qui, pour les avoir retenues trop long-tems, avoient perdu la faculté de les retenir, elles s'écouloient continuellement, & c'est sans doute une des incommodités les plus désagréables pour soi & pour les autres, dont on puisse être atteint. L'on peut être puni encore plus gravement de cette rétention forcée pendant trop long-tems, & chacun sait la fin tragique de l'immortel TYCHO BRAHÉ, qui étant en carosse avec l'Empereur RODOLPHE II, qui

(1) GALIEN a déjà très-bien connu cette cause de maladie, & il nous apprend qu'il a vu plusieurs personnes qui, ayant retenu trop long-tems leur urine, soit par distraction quand elles étoient fort occupées, soit par paresse, soit par décence dans les temples, au Sénat, au barreau, à table, avoient perdu le pouvoir de les rendre. *De simptomat. causis lib. 3. cap. 8. & de loc. affect. libr. 6 cap. 4. Charter. t. 7. p. 98 & 515.*

le combloit de ſes bienfaits, retint trop ſon urine, & paya de ſa vie cette reſpectueuſe fauſſe honte.

§. 36. Je ne crains point de regarder comme une neuvieme cauſe des maladies des Savans le renoncement à la ſociété, que pluſieurs s'impoſent d'abord volontairement, & auquel ils ſe livrent enſuite par goût, mais qui a des inconvéniens réels. Les hommes ont été créés pour les hommes; leur commerce mutuel a des avantages auxquels on ne renonce point impunément, & l'on a remarqué avec raiſon que la ſolitude jette dans la langueur (1). Rien au monde ne contribue plus à la ſanté que la gayeté que la ſociété anime & que la retraite tue, & cette cauſe morale d'ennui jointe aux cauſes phyſiques de mélancolie, dont j'ai parlé plus haut, jette ſouvent les Gens de Lettres dans une triſteſſe dont les effets ſur la ſanté lui ſont auſſi funeſtes que ceux de la gayeté lui ſeroient favorables; elle produit cette miſantropie, cet eſprit chagrin, ce mécontentement, ce dégoût de tout,

(1) CICERO *de offic. l.* 3. *cap* 1.

qu'on peut regarder comme les plus grands des maux, puiſqu'ils ôtent la jouiſſance de tous les biens.

§. 37. J'ai indiqué les cauſes les plus générales des maladies communes aux Savants ; je dois dire un mot de celles qui dépendent de l'objet particulier de leurs occupations, & de celles qui ſont plus particulieres à certains organes. Les Anatomiſtes ont ſouvent des fièvres violentes, occaſionnées par l'air infecté qu'ils reſpirent, & ſont expoſés aux maladies qui dépendent de la corruption de la bile. Le ſang des cadavres, dont leurs mainsſont continuellement trempées, rend quelquefois mortelles pour eux la plus petite bleſſure, la plus légere excoriation. Les expériences chymiques ont auſſi leurs dangers, plus d'un Ghymiſte en a été la victime, & M. BOERHAAVE lui-même auroit été étouffé par une vapeur acide, s'il n'eut pas eu recours ſur le champ à un eſprit alcalin qui ſe trouva heureuſement ſous ſa main, & dont la vapeur détruiſant l'acreté de la premiere, fit ceſſer le ſpaſme qu'elle produiſoit dans le poulmon. Quelques Bo-

taniſtes ont péri dans la recherche & dans l'examen des plantes ; mais ces accidens appartenants proprement aux maladies des artiſans, je paſſe à ceux que l'étude fait éprouver plus particulierement à quelques organes.

§. 38. Les yeux, dont j'ai déjà dit un mot plus haut, ſont un de ceux qui ont le plus à ſouffrir ; la fatigue continuelle qu'ils éprouvent les irrite, quelquefois les paupieres & l'extérieur de l'œil s'enflamment, plus ſouvent ce ſont les nerfs ſeuls qui ſont attaqués ſans aucun vice ſenſible extérieur : j'ai vu pluſieurs hommes à la fleur de leur âge qui avoient contracté une ſi grande ſenſibilité qu'ils ne pouvoient plus ſupporter la lumiere, & étoient obligés de vivre & de lire dans des chambres dont l'obſcurité me permettoit à peine de diſtinguer les lettres des plus gros caractères ; les chandelles, ſur-tout, dont la flamme vacillante & la fumée ſont ſi incommodes, leur étoient inſupportables, & ils ne pouvoient pas même ſoutenir long-tems la lueur d'une mince bougie. Il y en a d'autres qui, dès qu'ils ont lu quelques pages ont les

yeux pleins de larmes, voyent trouble, & bientôt ne diſtinguent plus rien. Les déſordres de la vue occaſionnés par l'exceſſive mobilité des nerfs des yeux, ſoit qu'elle ſoit produite par trop de lecture, ſoit qu'elle dépende de quelques autres cauſes, ſont très variés & très-bizarres ; j'ai ſur cette matiere beaucoup d'obſervations très-intéreſſantes, mais qui ſeront placées plus convenablement dans un autre ouvrage, & je finirai cet article en ajoutant ſeulement un mot ſur ces étincelles que les Gens de Lettres croyent ſouvent appercevoir devant leurs yeux, & dont M. ZIMMERMAN, qui y a été ſujet lui-même pendant quelques tems, a traité au long & avec beaucoup d'habileté dans l'ouvrage que j'ai déjà cité pluſieurs fois. Elles ont lieu toutes les fois que la mobilité des nerfs optiques eſt parvenue au point que ſans être affectés par l'impreſſion extérieure du feu, ils éprouvent, par une ſuite de l'état de déſordre dans lequel ils ſe trouvent, des mouvemens ſemblables & auſſi vifs que ceux que produiroit la préſence de cet élément.

§. 39. Les Orateurs ſont auſſi expoſés à des maladies qui dépendent de leur vocation, & qui leur ſont funeſtes : Une lecture à haute voix fait quelques fois du bien au poulmon, je l'ai même conſeillée avec ſuccès pour quelques maladies des organes de la digeſtion ; mais une déclamation forte & ſoutenue, pendant laquelle la marche ordinaire de la reſpiration eſt continuellement troublée, devient très-nuiſible au poulmon, qui s'irrite, s'échauffe, s'enflamme, de là naiſſent l'enrouement, les pertes de voix, les chaleurs de poitrine, la toux, les crachemens de ſang, des ſupurations, des fievres lentes, un affoibliſſement général, enfin l'étiſie ; & ces hommes utiles s'éteignent comme une lampe qui n'a brillé que pour éclairer autrui. CICERON fut ménacé de ce malheur, les Médecins l'en avertirent, & lui conſeillerent de renoncer au barreau pour deux ans; il ſuivit leur conſeil; le repos le fortifia & lui rendit l'embonpoint que le travail lui avoit fait perdre.

Ceux qui ſont le plus à plaindre, ce ſont les prédicateurs qui n'ont d'autres

tres fonctions dans l'Eglise que de reciter des sermons ; & les Jurisconsultes qui n'ont d'occupations que de composer les piéces de procès & de les plaider ; les uns & les autres détruisent leur santé de deux manieres, premierement par leur assiduité au travail comme les autres Hommes de Lettres, en second lieu par la déclamation, dont ils sont d'autant plus affectés que leur poulmon, accoutumé à cette circulation lente qui est la suite de la vie sédentaire, est peu en état de soutenir ces grands efforts.

§. 40. Les grands Acteurs sont exposés aux mêmes maux que les Orateurs; l'immortel MOLIERE mourut d'un crachement de sang après avoir joué une de ses piéces avec beaucoup de feu ; d'autres ont eu le même sort à la fin d'un rôle tragique pénible.

Les Musiciens sur-tout périssent souvent par des maux de poitrine, & leurs cadavres disséqués font voir leurs poulmons enflammés, suppurés, ulcerés. M. MORGANNI a vu un jeune homme, qui avoit une très-belle voix, que l'exercice de son talent jetta dans

l'étisie; l'ulcération du poulmon s'étant étendue le long de la trachée artère jusques aux larinx & à la gorge, il fut étouffé en faisant des efforts pour avaler un jaune d'œuf (1).

MM. les Curés & MM. les Pasteurs sont beaucoup plus heureux que les Prédicateurs & les Orateurs du barreau, parce que ceux même d'entr'eux qui cultivent les Sciences sont empêchés de s'y livrer avec excès par les devoirs de leur vocation qui les arrachent de leurs cabinets. Les Médecins ont le même avantage, & le soin qu'ils sont obligés de donner à la santé d'autrui les empêche de détruire la leur. Heureux enfin tous les Lettrés que leur état force à quitter leurs livres pour remplir d'autres devoirs ; leurs corps s'exerce, & quoique leur esprit ne fasse souvent que changer de travail, cette diversitémême est un délassement.

§. 41. La déclamation produit quelquefois un accident qui est une suite de la violente compression que les intestins souffrent dans les trop longues inspirations, & qui, quoique moins

(1) *De sedibus & causis morbor.* t 1. p. 228.

fâcheux que les maux de poitrine, ne laiſſe pas d'avoir ſes dangers ; ce ſont des hernies ou deſcentes, qui ſont fréquentes chez les Orateurs, qu'ils pourroient prévenir par l'uſage d'un bandage, & qui en exigent un indiſpenſablement, dès qu'elles exiſtent, ſans quoi on eſt expoſé, toutes les fois qu'on parle avec force, à des ſuites qui peuvent être funeſtes.

§. 42. Telles ſont les principales maladies que produit une trop grande application au travail littéraire ; mais il ne faut point croire que tous ceux qui ſe livrent aux mêmes excès ſoient punis préciſément de la même façon & au même degré ; la différence des témpérammens, celles des âges le différent concours des circonſtances étrangères produiſent, dans les effets, des variétés conſidérables auxquelles il ne ſera pas inutile de faire quelque attention.

§. 43. Il y a peu d'hommes organiſés aſſez parfaitement pour qu'il y ait une harmonie complette entre la force de toutes les parties, il s'en trouve ordinairement quelqu'une qui eſt

plus foible, & c'eſt celle qui, preſque toujours, reſſent les premieres & les plus fortes impreſſions des excès d'étude comme de tous les autres.

Si l'on a l'eſtomac mauvais, ſoit de naiſſance, ſoit par les ſuites des erreurs de régime, cet organe ſe reſſentira des fatigues de l'étude, tandis que les nerfs conſerveront encore toute leur force; au lieu que les perſonnes qui ont les nerfs foibles & l'eſtomac bon tomberont dans des maladies nerveuſes très graves avant que leur eſtomac ſoit dérangé.

Si les fibres muſculeuſes ſont trop lâches on éprouvera des laſſitudes, des engourdiſſemens, une extrême foibleſſe, des gonflemens avant que les nerfs & l'eſtomac ſoient malades.

Ceux dont le poulmon n'eſt pas extrêmement bien conſtitué tomberont dans les maux de poitrine dont j'ai parlé plus haut, & ſeront détruits par une étiſie & une fièvre lente avant que d'avoir éprouvé aucun dérangement dans les autres viſcères.

Si c'eſt les vaiſſeaux de la tête qui ont foibles, on aura des maux de tête

continuels ou des ſaignemens de nez fréquens, auxquels les jeunes gens qui étudient beaucoup ſont très ſujets, parce que, comme je l'ai déjà dit, l'application fait monter le ſang au cerveau.

La force même du témpéramment a ſes dangers ; des jeunes gens parfaitement bien conſtitués ſe livrent à l'étude avec une ardeur infatigable : la forte action de leur ame augmente celle de tous les organes, & ils tombent dans des maladies inflammatoires qui ſont l'effet d'une irritation ſoutenue dans les tempéraments vigoureux. Quelque-fois ils meurent d'une premiere attaque ; plus ordinairement cependant ils ſe remettent, mais, s'ils ſont bien guéris, leur tempéramment reprenant ſa même force & ſe livrants aux mêmes travaux, ils retombent dans les mêmes maux, & on voit ſouvent de ces jeunes gens robuſtes livrés à des études opiniâtres eſſuyer toutes les années une fièvre chaude, enfin, au bout de quelques tems, uſés par le travail & par les fièvres, ils ſe trouvent ſans forces, & ſont aſſail-

lis par les maladies de langueur contre lesquelles il ne leur reste plus de ressources.

§. 44. Les effets de l'étude varient aussi beaucoup suivant l'âge auquel on s'y livre ; une application soutenue tue l'enfance. J'ai vu des enfans pleins d'esprit attaqués de cette phrénesie littéraire au dessus de leur âge, & j'ai prévu avec douleur le sort qui les attendoit ; ils commencent par être des prodiges, & finissent par être des sots. Cet âge est consacré aux exercices du corps qui le fortifient & non point à l'étude qui l'affoiblit & qui l'empêche de prendre son accroissement. La Nature ne peut pas mener de front avec succès deux développemens rapides. L'on a vu des enfans dont le corps faisoit une crue prodigieuse, & les derniers mémoires de l'Académie Royale des Sciences parlent d'un Languedocien qui à l'âge de six ans étoit de la taille d'un grand homme ; mais que leur arrive-t-il ? l'esprit reste dans une éternelle enfance ; ces forces même du corps, prématurées, mais sans consistance, périssent avec

autant de rapidité qu'elles étoient venues, & ces prodiges meurent à douze ou treize ans. Quand c'est la crue de l'esprit qui est trop prompte, que les talens se développent de bonne heure, & qu'on permet une application proportionnée à ce développement, le corps n'en reçoit aucun, parce que les nerfs n'aident point à la nutrition, on tombe dans l'épuisement & on meurt après des maladies cruelles, comme on en a vu un exemple célébre dans M. Phil. BARATIER » qui a huit ans savoit parfaitement » l'hébreu, le grec, le latin, le » françois, sans parler de l'alle» mand sa propre langue, qui à dix» sept ans étoit l'homme le plus » savant de l'Europe, mais qui fut su» jet depuis sa premiere jeunesse à des » fluxions & à dautres petites indispo» sitions; à dix-huit ans il fut attaqué » d'une toux; & dans le cours de la » même année d'une foule d'autres ma» ladies; l'appetit & le sommeil se per» dirent, & il ne soupira plus qu'après » sa délivrance, qui arriva à l'âge de » dix neuf ans & quelques mois. ».

J'ai vu, dit M. BOERAAVE, *un jeune homme qui savoit tout, un monstre d'érudition, mais qui ne parvint point jusques à l'âge de vint cinq ans; & un autre aussi très-savant, qui travailloit jour & nuit, & qui mourut de déperissement, sans aucune maladie caractèrisée, à l'âge de dix-neuf ans* (1) Vous avez vu un de nos concitoyens, né avec les talens les plus supérieurs & les plus précoces, dont l'esprit actif & pénétrant se livrant tout entier à l'étude & à la méditation, dans un tems destiné par la Nature à fortifier, le reduisit, pendant plusieurs années, dans l'état de langueur le plus triste & le plus dangéreux; une diette presque sans exemple & la cessation de ses travaux lui rendirent une ombre de santé; il oublia malheureusement qu'il n'étoit pas robuste, & périt à la fleur de son âge, victime de ses travaux (2).

51 J'ai indiqué dans l'*Avis au peuple* combien les paysans faisoient de tort à leurs enfans en les accablant de tra-

(1) *Prælect. ad inst.* §. 1056. *t.* 7. *p.* 346.
(2) M. *Philippe* LOYS de Chezeaux.

vaux au dessus de leur force, l'on voit par tout ce que je viens de dire, & combien de choses ne resteroit-t-il pas à dire sur ce même sujet; qu'on fait un tort bien plus grand encore à ceux que l'on surcharge de travaux littéraires; les parens ou les maîtres durs qui exigent cette application forcée traitent leurs enfans comme les jardiniers qui veulent vendre les primeurs traitent leurs plantes, ils en sacrifient quelques unes pour les forcer à leur donner des fleurs ou des fruits qui sont toujours de courte durée & fort inférieurs à tous égards à ceux qui ne sont parvenus à leur maturité que dans leur saison, mais ils ont étonné, & on a vanté les serres & les couches du jardinier. Il n'y a peut-être pas d'institution plus cruelle & plus mal entendue que cette fureur d'astreindre les enfans à beaucoup de travail & d'en exiger de grands progrès; elle est le tombeau de leurs talens & de leur santé, & malgré tout ce qu'ont pu dire de grands hommes qui l'ont attaquée avec plus de force que de succès elle

eſt encore trop généralement répandue (1).

Les maux qu'une trop grande application fait aux enfans ſont encore aggravés quand elle les attache à des études pour leſquelles ils ont du dégoût ; & à tout âge, quand on eſt forcé à des occupations de tête dont l'objet déplait, les maux que l'ennui ajoute à ceux que produit la contention perdent promptement le malade; le changement d'objet peut ſeul les ſauver. *J'ai vu comme revivre*, dit M. BOERHAAVE, *ceux qui après avoir été adſtreints à des études qui leur déplaiſoient pouvoient paſſer à d'autres plus de leur goût* (2).

(1) Je me rappelle toujours avec plaiſir la derniere volonté d'ANAXOGORE, ce Philoſophe célébre, qui le premier a enſeigné que ce monde étoit l'ouvrage d'une Intelligence. Perſécuté à Athènes ſous le prétexte d'irréligion, il ſe retira à Lampſaque, où il jouit de toute la conſidération qu'il méritoit, & où on alla même juſqu'à lui bâtir un autel. » Les principaux chefs de la ville le viſiterent un peu » avant, qu'il mourut & lui demanderent, s'il avoit » quelque ordre à donner : il leur fit réponſe, qu'il » ne ſouhaitoit autre choſe ſinon que l'on permit aux » enfans de ſe divertir toutes les années dans le mois » qu'il feroit mort. Cela fut exécuté, & la coutume » en duroit encore au tems de DIOGENE LAERCE. „ BEY.

(1) *Fraelect. ad Inſt.* § 1056. *t.* 7. *p.* 346.

§. 45. Si les études prématurées nuisent, il n'est pas moins dangéreux de commencer à s'y livrer trop tard. La Nature ne contracte des habitudes que peu à peu, il y a un tems où elle les contracte difficilement, & quand un homme est parvenu à la force de l'âge, sans avoir pris celle des occupations littéraires, il est à craindre que les fibres du cerveau n'ayent de la peine à se ployer aux nouveaux mouvemens que ce nouveau genre de vie exige, & qu'elles ne tombent dans des mouvemens désordonnés qui forment le délire. Les exemples de gens qui ont troublé leur raison en se vouant aux études dans un tems où l'on doit commencer à les diminuer, ne sont pas rares : j'ai eu ici, il n'y a pas long-tems, un étranger qui, ayant quitté à quarante ans le commerce pour se livrer aux Sciences, se dérangea le cerveau en lisant LOCKE, NEWTON, CLARCKE, &c. La cessation de toute lecture, des distractions, des conversations agréables, l'exercice, les remèdes, l'ont entierement rétabli ; mais ce n'a pas été pour long-tems, il a repris ses oc-

cupations Métaphysiques & il est retombé. Plus recemment encore, j'ai été consulté pour un autre malade qui, ayant voulu devenir Physicien & Géomètre à cinquante ans, est tombé dans une mélancolie dont les redoublemens sont de vrais accès de folie.

§. 46. Une augmentation subite d'occupations est aussi funeste, & la seule observation que j'aie trouvé dans tout le grand ouvrage de M. PUJATI est celle d'un Prédicateur célébre qui, ayant été envoyé par le Général de son Ordre, prêcher dans une ville où l'auditoire étoit difficile à contenter, se livra à de si grands efforts pour se soutenir qu'il s'attira une épilepsie incurable.

§. 47. Il est même dangéreux pour les Gens de Lettres qui ne sont plus jeunes, de s'appliquer tout à coup à des sciences différentes de celles qu'ils avoient cultivé jusques alors. Les nouvelles idées dont ils s'occupent, mettent nécessairement en action de nouvelles fibres dans le cerveau, pour lequel cela forme un état violent qui affoiblit le genre nerveux. J'ai connu un

très habile Théologien qui ruina absolument sa santé en suspendant ses études habituelles pour se livrer à celle de l'hébreu ; & un Pasteur respectable qui promu à une chaire de Théologie à l'âge de cinquante ans, tomba dans une langueur qui l'a conduit au tombeau, en se livrant au travail que cette nouvelle vocation exigeoit.

§. 48. Si le changement de genre d'étude est nuisible à ceux qui sont d'un âge mur, la continuation de travail ne l'est pas moins, quand on est parvenu à un âge avancé : peu d'hommes sont nés avec l'heureuse constitution de GORGIAS *de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & huit ans sans discontinuer ses études & sans infirmité ; de son disciple ISOCRATES, qui écrivoit ses *Panathenées* à l'âge de quatre-vingt quatorze ans ; & qui parvint à celui de quatre-vingt dix-huit, ou d'un des plus grands Médecins de l'Europe qui, quoiqu'il ait beaucoup travaillé toute sa vie, & qu'il soit presque septuagenaire, m'écrivoit, il n'y a pas long-tems, qu'il travailloit encore ordinairement quatorze heures par jour,

& jouissoit de la plus parfaite santé. Ces exemples, & quelques autres semblables, ne font pas loi ; il reste toujours vrai que la vieillesse est incommodée par un travail assidu & qu'il en précipite la marche. Notre ame est immortelle sans doute, mais tant qu'elle est unie au corps elle en suit la destinée, elle semble naître, s'accroître & vieillir avec lui (1). La diminution des forces du corps nous avertit de diminuer les travaux de l'esprit, l'un ne peut plus porter les mêmes fardeaux ni l'autre soutenir les mêmes études, & les facultés diminuent comme les forces musculaires. Peu de vieillards paroissent sentir cette vérité, il n'y en a point qui veuillent l'entendre, tous font, sur cet article, Archevêque de Grenade (2), mais elle n'en est pas moins réelle, & si ceux qui savent modérer leur travail à proportion que leur âge avance préviennent par là les infirmités & assurent leur santé, ceux qui savent prendre à tems le parti de ren-

(1) *Gigny pariter cum corpore, & una*
Cr sere sentimus, pariterque senescere mentem.

(2) VOYEZ GILBLAS 1. 3.

fermer leurs ouvrages dans leurs bureaux assurent leur gloire.

Solve senescentem mature sanus equum, ne
Peccet ad extremum ridendus, & ilia ducat.
HORAT.

» J'ai vu, disoit le Magistrat de Bru» xelles que j'ai déjà cité, les hommes » les plus vigoureux périr dès leur pre» miere vieillesse en continuant à s'oc» cuper autant que dans l'âge de leur » force ; que leur exemple nous rende » sage : notre âge est fait pour un loisir » doux & honnête, c'est le tems des » feries ; retranchons peu à peu de nos » travaux, enfin abandonnons-les, & » après avoir consacré la plus grande » partie de notre vie au public, dispo» sons de la derniere pour nous ; les » loix même nous indiquent cette con» duite, à soixante cinq ans elles li» beroient un Sénateur de ses fonctions » & le rendoient à lui-même [1].

§. 49. L'on ne doit pas penser que les études proprement dites soient la seule cause qui puisse produire les maux dont j'ai esquissé le tableau ; toute ten-

(1) *Epistol.* PLEMPIO.

ſion forte de l'ame produira le même effet, & j'en ai déjà cité quelques exemples.

La dévotion outrée produit très fréquemment le dérangement total de la ſanté ; M. ZIMMERMAN a raſſemblé ſur cet article pluſieurs obſervations intéreſſantes, qui peignent très-bien la *mélancholique dévote*, dont les ſypmtomes ſont auſſi bizarres, auſſi effrayants, auſſi cruels qu'il ſoit poſſible, & il y a très peu de Médecins employés qui n'aient vu, en ce genre, des ſpectacles bien triſtes. La grandeur, la beauté de l'objet dont on s'occupe, la volupté qui accompagne le ſentiment qu'éprouve une ame toute livrée à l'Etre des Etres, forme une ſenſation vive qui produit dans le cerveau une tenſion trop forte & trop ſoutenue pour qu'on puiſſe la ſuporter long-tems impunément ; elle jette bientôt l'ame dans le délire du fanatiſme & le corps dans l'épuiſement. J'ai vu les jeunes perſonnes les plus aimables ſe faner & dépérir, à meſure que ſe livrant à un ſyſtême erroné elles ceſſoient de s'occuper de leur vocation pour penſer

uniquement à celui qui en eſt l'Auteur, & qu'on ne peut honorer mieux ſans doute qu'en la rempliſſant. Vous regrettez encore, Meſſieurs, un de vos diſciples qui, né avec les plus grands talents, une ame forte & belle, la plus grande candeur, toutes les vertus annonçoit à l'Egliſe un Paſteur du plus grand mérite, & qui, victime d'une ſecte à laquelle il fut malheureuſement livré, a péri de l'épuiſement rapide dans lequel on a vu ſon corps tomber à meſure que ſon ame s'enflammoit.

§. 50. Les occupations de la Souveraineté, celles du Miniſtère, de la Magiſtrature, les ſpéculations quelconques ſi l'on s'y livre, en un mot tout ce qui peut exercer les facultés de l'ame fortement & long-tems produit les mêmes maux que la culture des Sciences les plus abſtraites. Les Rois, les Sénateurs, les Miniſtres, les Ambaſſadeurs, les faiſeurs de projets, éprouvent le même ſort que les Gens de Lettres s'ils donnent autant de tems & d'application à leurs affaires que les Savans à leurs études. Il eſt vrai qu'ils ont un avantage, dont j'ai déjà fait

sentir l'importance, c'est que les devoirs même de leurs charges les forcent souvent à des distractions & à un exercice dont ces hommes qui ne sont que Savans sont privés ; mais d'un autre côté, leurs travaux sont souvent mêlés de chagrins & d'inquiétudes dont les influences sont encore plus cruelles que celles de l'inaction, & qui accablent également l'ame & le corps ; aussi ceux qui résistent aux occupations des plus grandes entreprises & aux soucis qui les accompagnent inévitablement sont pour moi des phénomènes incompréhensibles ; CESAR, MAHOMET, CROMWELL, M. PAOLI plus grand qu'eux peut-être, ont sans doute reçu de la Nature des forces plus qu'humaines, & malgré cela ils auroient succombé sans le secours de l'exercice & de la sobriété. Mais c'est assez m'être occupé des maux, il est tems de venir aux remédes.

§. 51. La premiere difficulté qu'on a à vaincre avec les Gens de Lettres quand il s'agit de leur santé, c'est de les faire convenir de leurs torts ; ils sont comme les amants qui s'empor-

tent quand on ose leur dire que l'objet de leur passion a des défauts; d'ailleurs ils ont presque tous cette espèce de fixité dans leurs idées que donne l'étude & qui augmentée par cette bonne opinion de soi-même dont la Science enivre trop souvent ceux qui la possédent, fait qu'il n'est point aisé de leur persuader que leur conduite leur est nuisible. Avertissez, raisonnez, priez, grondez, c'est souvent peine perdue; ils se font illusions à eux-mêmes de mille façons différentes; l'un compte sur la vigueur de son tempéramment; l'autre sur la force de l'habitude; celui-ci espére échapper à la punition parce qu'il n'a pas encore été puni; celui-là s'authorise d'exemples étrangers qui ne prouvent rien pour lui; tous opposent au Médecin une obstination qu'ils prennent pour une fermeté dont ils s'applaudissent & dont ils deviennent les victimes; bien loin de redouter le danger à venir ils ne veulent quelque fois pas même sentir le mal présent, ou plutôt, le plus grand des maux pour eux c'est la privation du travail, ils ne comptent pour

rien les autres moyennant qu'ils se soustraisent à celui-là. Quand ils sont parvenus à ce degré de mobilité qui les jette dans l'extrêmité opposée, & leur fait tout craindre, même les maux les plus imaginaires, on n'en est pas plus heureux avec eux, & le découragement ne leur donne pas toujours de la docilité, mais une instabilité pire que l'opiniâtreté, qui ne permet point de compter sur l'exécution d'aucune cure suivie; & on peut dire qu'en général les Gens de Lettres sont les malades les plus difficiles à conduire; c'est une raison de plus pour les éclairer sur les moyens de conserver & de rétablir leur santé.

§. 52. Le premier préservatif, celui sans lequel tous les autres secours sont inutiles c'est de donner du délassement à l'esprit. Je sais qu'il y a un très petit nombre d'hommes supérieurs auxquels on n'oseroit pas donner ce conseil, ce seroit une espèce de crime de les distraire: DESCARTES livré aux plus sublimes méditations & traçant le chemin qui va conduire les hommes à la vérité, NEWTON découvrant &

développant les loix de la nature, MONTESQUIEU composant un code pour toutes les nations & pour tous les siécles doivent être respectés dans leurs occupations, ils sont nés pour ces grands travaux, le bien public les exige; mais combien compte-t'on d'hommes dont les veilles soyent aussi intéressantes? La plus part perdent inutilement leur temps & leur santé; l'un compile les choses les plus communes, l'autre redit ce qu'on a dit cent fois, un troisieme s'occupe des recherches les plus inutiles, celui-ci se tuë en se livrant aux compositions les plus frivoles, celui-là en composant les ouvrages les plus fastidieux, sans qu'aucun d'eux songe au mal qu'il se fait, & au peu de fruit que le public en retirera; le plus grand nombre n'a même jamais le public en vuë & ne dévore l'étude que comme le gourmand dévore les viandes pour assouvir sa passion, qui trop souvent leur fait négliger beaucoup de devoirs très essentiels; brusqués la, arrachez-les de leur cabinet, forcés les au repos & aux délassemens qui éloigneront les

maux, & rétabliront les forces; d'ailleurs le tems qu'ils paſſent hors de leur cabinet n'eſt point perdu; ils reviendront au travail avec une ardeur nouvelle, & quelques momens conſacrés tous les jours au loiſir ſeront bien recompenſés par la jouiſſance d'une longue ſanté qui prolongera le temps de leurs études. Souvent même c'eſt au milieu des délaſſemens que naiſſent les idées les plus heureuſes (1), & c'eſt en ſe promenant à la campagne qu'un des plus beaux génies de ce ſiécle a compoſé ſes immortels ouvrages (2); l'ame ſe développe mieux en plein air, les parois reſſerrées d'un cabinet l'appétiſſent, l'odeur des fleurs champêtres l'éléve, celle des lampes l'abbat, & la comparaiſon de PLUTARQUE eſt bien juſte, *un peu d'eau*, dit-il, *nourrit & fortifie les plantes, une plus grande quantité les étouffe; il en eſt de même de l'eſprit, les travaux moderés le*

[1] *Vegeta & ſtrenua ingenia, quo plus receſſus ſumunt hoc meliores impetus edunt.* VALER. MAXIM. lib. 3 cap 6. p. 140.

[2] *Animus eorum, qui in aperto ære ambulant, attollitur.* PLIN. *Jun.*

nourriſſent, les travaux exceſſifs l'accablent (1). S'il y a un cas dans lequel il importe de prévenir le mal c'eſt dans celui-ci; les maladies qui ont leur ſiége dans le cerveau, ont peine à ſe guérir radicalement, & cet organe eſt un de ceux qui recouvrent le plus difficilement ſes forces; plus il eſt néceſſaire aux Gens de Lettres plus il leur importe de le ménager, & il me ſemble que ces hommes qui, en uſant leurs facultés par les travaux exceſſifs, ſont tombés dans l'imbecilité, forment un ſpectacle bien propre à ouvrir les yeux des Hommes de Lettres, & à leur donner la plus forte leçon de modération. Qu'ils ne s'obſtinent donc plus à juſtifier de dangéreuſes erreurs & à ſe jouer de leur propre ſanté; qu'ils n'alléguent point l'exemple d'autrui, c'eſt un piége dangéreux; qu'ils ne ſe repoſent point ſur la force de leur conſtitution, ils l'affoibliſſent tous les jours; qu'ils ne comptent point ſur les effets de l'habitude, elle rend inſenſible l'action des cauſes nuiſibles, mais elle ne la détruit point; que le

[1] *De éducation. pueror. cap.* 12.

bonheur qu'ils ont eu d'échapper jusques à présent ne les étourdisse point sur le danger qui les menace, enfin qu'ils se persuadent bien qu'on ne se livre point impunément à un travail forcé, & que pour cultiver les Sciences sans ruiner sa santé il faut interrompre souvent ses études.

§. 53. Avoir présenté l'inaction comme la seconde cause des maladies qui sont l'objet de cette dissertation, c'est sans doute avoir déjà indiqué l'exercice comme l'un des plus puissans moyens de conserver & de rétablir la santé des Gens de Lettres; on a vu dans l'article précédent toute l'utilité du grand air, elle est bien augmentée quand en même tems on prend un mouvement un peu marqué; la réunion de ces deux remèdes salutaires rafraichit, facilite la circulation, favorise la transpiration, ranime l'action des nerfs, fortifie tous les membres. Tout homme qui a passé quelques jours à s'occuper dans son cabinet se sent la tête pesante, les yeux chauds, les lèvres & la bouche séche; un certain malaise dans la poitrine, une légere tension

tension au creux de l'estomac, plus de disposition à l'ennui qu'à la gayeté, un sommeil moins doux, une pesanteur & un engourdissement dans tous les membres; s'ils continue à s'enfermer, tous ces symptomes vont en augmentant & deviennent le germe de tous les maux que j'ai décrit: deux ou trois heures de promenade à la campagne les dissipent tout à fait, & rappellent la sérénité, la fraicheur & la force. Les Gens de Lettres ne sont pas assez convaincus des influences du corps sur l'ame, quoique les plus grands hommes les ayent très bien connues (1), & ayent senti que l'esprit est soumis à la médecine comme le corps. *L'ame*, disoit DESCARTES, *dépend tellement du tempérament & de la disposition des organes du corps, que si l'on pou-*

[1] L'on trouve, à ce sujet, un passage très remarquable dans MOSES MAIMONIDES, le plus ancien des Médecins Arabes; ,, Puisque la santé, ,, dit-il, contribue beaucoup à la connoissance & au ,, culte de la Divinité, & que l'homme malade n'en ,, peut pas contempler dignement les œuvres, il est ,, donc absolument nécessaire pour lui d'éviter avec ,, soin tout ce qui peut nuire à son corps, & de re- ,, chercher au contraire tout ce qui peut conserver ,, & augmenter sa santé.

voit trouver un moyen d'augmenter notre pénétration, ce seroit dans la médecine qu'il faudroit le chercher (1). Ce que DESCARTES pressentoit M. HOFMAN l'a vérifié, & ce grand praticien dit expressement qu'il a connu des gens stupides à qui il a donné de la raison en leur faisant prendre du mouvement (2). Tous les Gens de Lettres devroient s'imposer la loi de consacrer tous les jours au moins une heure ou deux à l'exercice; & M. BOERAAVE vouloit que ce fut avant le dîner. La simple promenade a ses avantages, mais elle ne suffit pas, & je ne pourrois trop recommander de monter souvent à cheval, cet exercice est excellent pour la tête, pour la poitrine & sur-tout pour les viscères du bas ventre dont il prévient & dissipe les engorgemens qui sont, comme on l'a vu, une des maladies ordinaire des personnes sédentaires. Je voudrois même que notre siecle & notre postérité eut l'obligation aux Gens de Lettres de rapppeller ces différens exercices dont

[1] De *methodo N°. 6.*
[2] *De motu optim. corpor. medicin.* §. 9.

les Anciens faiſoient une partie de leur devoir, auxquels nos ancêtres ſe livroient encore avec le plus grand ſuccès, & que, depuis deux ou trois générations nous négligeons ſi fort que dans quelques années leurs noms n'existeront vraiſemblablement plus que dans les dictionnaires. L'hiſtoire qui doit leur être familiaire leur fournit une multitude d'exemples des bons effets de l'exercice ; HERODICUS, célébre Médecin, Précepteur d'HIPPOCRATE, qui le premier a fait de la gymnaſtique ou de l'art des exercices, une branche de l'art de guérir, rétablit par ce moyen ſa propre ſanté, &, malgré la foibleſſe de ſon tempéramment, parvint juſques à l'âge de cent ans, s'il en porta quelquefois l'uſage trop loin pour ſes malades, c'eſt que l'on eſt ſujet à s'enthouſiaſmer pour les découvertes utiles, & que l'on n'en connoit pas d'abord parfaitement tous les avantages & tous les dangers (1).

[1] HERODICUS étoit frere de ce célébre Rhéteur GORGIAS *de Leontium* qui parvint à l'âge de cent & ſept ans, & qui ſuivoit ſans doute les conſeils de ſon frere.

STRATON étant attaqué d'une maladie de la ratte qui est une de celles des Savans, ne s'en guérit que par l'exercice (1). HISMONÆUS se délivra par le même moyen d'une foiblesse de nerf. GALIEN, infirme jusques à l'âge de trente & quelques années, nous apprend lui-même qu'il ne put rétablir sa santé qu'en consacrant quelques heures tous les jours à prendre du mouvement. SOCRATE [2] & AGESILAS qui vont à cheval sur un bâton avec leurs enfans, le grand Pontife SCÆVOLA, SCIPION, LÆLIUS, jouants aux petits palets, & faisant des ricochets aux bords de la mer pour se délasser de leurs travaux & conserver par là leur santé, leur gayeté & leurs forces, me paroissent des exemples qu'on peut proposer à nos Lettrés les plus illustres sans craindre de blesser leur vanité, & avec quelqu'espérance qu'ils ne dédaigneront pas de les imiter. *Il est étonnant*, disoit PLINE le

[1] Il y a eu quelques Princes & plusieurs grands hommes de ce nom, celui-ci STRATON *de Lampsaque*, surnommé le *Physicien*.

[2] *Arundine equitavit ipse Socrates.* VALER. MAXIM. l. 8. c. 8.

jeune, *combien le mouvement & l'exercices du corps animent l'action de l'esprit.*

La navigation est un exercice qu'on ne peut point conseiller à tous les Savans, le plus grand nombre n'est pas à même de se le procurer, mais c'est un excellent reméde pour débarrasser les viscères engorgés, dissiper la bile, rétablir la transpiration, favoriser toutes les évacuations, que ceux qui sont à portée d'en jouir ne devroient point négliger. Les Anciens en connoissoient bien tous les avantages (1), & c'est le genre de voiture que préféroit à tous les autres OCTAVE AUGUSTE, qui étoit homme de Lettres, & en avoit les infirmités (2). » Il étudia de » bonne heure, dit son historien, & » avidement l'éloquence & les beaux » Arts; il eut de très grandes mala- » dies; il étoit sujet aux rhumes & aux » fluxions, & il fut attaqué de la pier-

(1) M. GILGHRISIT, célébre Médecin Ecossois, a prouvé tous les bons effets de la navigation, dans plusieurs maladies très graves, par une suite d'observations dans un petit ouvrage intitulé : *On sea voyage.*

(2) *Si quo mari pervenire posset potius navigabat.* SUETON.

»re & d'inflammations d'entrailles »(1); » mais s'il éprouvoit les infirmités que produisent les Sciences, plus sage que les Savans il savoit donner à sa santé les soins qu'elle exigeoit & se conserva jusques à une belle vieillesse.

L'exercice qu'on prend dans un carosse bien suspendu & qui roule sur de beaux chemins, n'en est presque pas un, non plus que celui qu'on procure aux malades, qui sont hors d'état de sortir, par différentes machines imaginées pour cela. Ce sont de foibles ressources quand il est impossible de faire mieux, mais les Gens de Lettres peuvent toujours, quand ils n'attendent pas trop tard, faire beaucoup mieux.

Les exercices dont je fais le plus de cas & qui conviennent le mieux aux Gens de Lettres, sont ceux qui exercent toutes les parties du corps, tels que la paulme, le volant, le billard, le mail, la chasse, les quilles, les boules, le petit palet même; mais malheureusement ils sont sombés dans

[2] *in vit.* OCT, AUG, cap 82.

un ſi grand diſcrédit que, dans pluſieurs endroits, ces hommes qui s'appellent les *honnêtes gens* auroient preſque honte de s'en amuſer, & ne veulent pas ſentir que l'abandon de ces utiles plaiſirs eſt une des cauſes principales de l'augmentation des maladies de langueur. Il ſeroit bien à ſouhaiter qu'on les rappella au moins dans les établiſſemens, qui ſe multiplient de nos jours, pour l'inſtitution de la jeuneſſe, & que la gymnaſtique redevint comme autrefois un objet des ſoins des Directeurs & des amuſemens des jeunes gens; je comprens ſous ce mot général les jeunes perſonnes du ſexe dont la vie ſédentaire ruine leur ſanté &, j'oſe dire même, le bonheur de la ſocieté.

§. 54. Ardens à défendre leur inaction, les Gens de Lettres s'authoriſeront de l'exemple d'un petit nombre d'hommes qui ont conſervé leur ſanté juſques à une vieilleſſe avancée ſans faire d'exercice; de celui des femmes, quoique mal à propos, comme on vient de le voir; de celui de beaucoup d'artiſans ſédentaires; mais ils ſe font

une illusion funeste, & les cas qu'ils allèguent ne sont point semblables au leur.

S'il y a en effet plusieurs femmes, car malheureusement cela ne regarde pas le grand nombre, qui se portent assez bien sans prendre presqu'aucun mouvement, c'est qu'elles ont d'autres secours qui facilitent la circulation & dont les Gens de Lettres sont privés. La Nature les a rendues plus susceptibles de sensations agréables; elle leur a donné un plus grand fond de gayeté; elles causent davantage, & ce babil même est une sorte d'exercice proportionné à leurs besoins; elles mangent la plûpart moins; elles ne s'épuisent point par les méditations qui tuent les Savans; leur sommeil n'est point empêché par la continuation involontaire, pendant la nuit, des idées fortes qui ont occupé pendant le jour; mille petits événemens de société, qu'un homme absorbé dans ses travaux n'apperçoit pas seulement, sont pour elles des objets assez considérables pour mettre les passions en jeu au degré qu'il faut pour

animer la circulation ſans fatiguer les organes. Si l'on trouve des hommes du monde qui vieilliſſent & ſe portent bien, malgré leur inaction, on découvrira, preſque toujours, en les examinant qu'ils ont eu les mêmes avantages dont je viens de prouver que les femmes jouiſſent.

Par rapport aux artiſans ſédentaires, que les Gens de Lettres ne s'y trompent point, leurs cas ſont très différens, ils n'ont qu'une choſe commune; c'eſt de ne pas changer de place, autant qu'il ſeroit à ſouhaiter; mais, même à cet égard, il y a déjà une grande différence entr'eux, puiſque l'homme de Lettres eſt ſédentaire tous les jours de ſa vie, & que l'artiſan ſe dédommage de la vie ſédentaire qu'il mène les jours ouvriers, par l'exercice qu'il prend les dimanches & les jours de de fêtes, ce qui, dans une partie de l'Europe, fait un peu plus que la ſeptiéme partie de l'année, & dans le reſte plus de la ſixiéme. A tout autre égard la différence eſt extrême; car quoique l'artiſan ne change pas de place, cependant il y a toujours chez lui quel-

que partie de ſon corps en mouvement; & ce mouvement eſt aſſez conſidérable, dans quelques arts, pour les rendre très pénibles & très fatiguans, quoiqu'on ſoit toujours aſſis; chez tous ſa continuité ſuplée à ſa petiteſſe, & au bout de la journée la ſomme de leur action, quoique très inſuffiſante chez pluſieurs pour conſerver leur ſanté, eſt bien ſupérieure à celle de beaucoup de Savans. D'ailleurs ſi cet artiſan n'anime pas l'action des nerfs par un exercice ſuffiſant, au moins il ne les uſe pas par l'étude; ſon travail lui gagne le ſommeil que celui de l'homme de Lettres lui fait perdre; la méditation après le repas ne trouble point ſes digeſtions; ſon genre de vie eſt plus ſimple, ſa gayeté, ſes chants le ſoutiennent; tout eſt contre l'homme de Lettres (1).

[1] Je ne veux point dire que l'inaction ne ſoit pas nuiſible à beaucoup d'artiſans; je ſais que tous les arts ont leurs inconvénients, & peut-être que le genre de vie du laboureur eſt le ſeul qui ne ſoit pas contraire à la ſanté, mais je veux ſeulement prouver que l'inaction des Gens de Lettres eſt plus complette, & accompagnée de circonſtances plus fâcheuſes que celle des artiſans ſédentaires. Les maladies de cette claſſe d'hommes dépendent de qua-

§. 55. Quelque néceſſaire que leur ſoit le mouvement, ils ont cependant quelques attentions à faire pour éviter que par l'abus il ne leur devienne nuiſible ; la premiere c'eſt de ne jamais ſe permettre un exercice exceſſif, qui, loin de leur faire du bien & de leur rendre des forces, les épuiſes. Trop ſujets à donner dans les extrêmes, ils paſſent quelquesfois de la plus grande inaction à la vie la plus active, & s'imaginent que quelques jours de beaucoup d'exercice ſuplééront à ce qu'ils n'en ont pas pris pendant longtems, c'eſt ſe tromper dangéreuſement ; non ſeulement ils uſent leur forces & ſe trouvent plus épuiſés après, mais, ayant les vaiſſeaux foibles, ils courent riſque, en augmentant trop le mouvement tout à coup, d'en faire rompre quelques uns, & ils tombent dans des ſeignemens de nez, des crachement & même des vomiſſements de ſang com-

tre cauſes principales ; le manque ſuffiſant d'exercice & de plein air : les habitations ſouvent mal ſaines qu'ils occupent ; les matieres qu'ils ouvrent & celles qu'ils employent ; la fatigue de certaines parties du corps ſur leſquelles roule tout le pénible de leur art.

me je l'ai vu quelquefois ; aussi SENEQUE a eu raison d'exclurre de exercices convenables aux Gens de Lettres ceux qui épuisent les esprits, (1)& HOMOBO PISO ce Médecin Italien, qui, de nos jours, a écrit contre la circulation du sang, croyoit, fondé sur ce même principe, qu'un homme qui fatiguoit trop son corps, étoit incapable de donner aux affaires l'attention nécessaire (1).

Une seconde précaution c'est de ne pas s'appliquer dabord après avoir pris du mouvement, & cela par deux raisons différentes ; la premiere, c'est qu'alors on a besoin de repos & que l'action de l'ame n'est point un repos pour le corps fatigué comme celle du corps l'est pour l'esprit ; la seconde c'est que la circulation étant animée par le mouvement, & le cerveau même étant agité par cette augmentation de mouvement est peu propre à suivre une chaine d'idées dont la netteté dé-

[1] *Nam exercitationes, quarum labor spiritus exhaurit, hominem inhabilem intentioni ac studiis, actionibus reddit* Epist. 15.

[1] *De regimine magnor. auxilior. p. 378.*

pend de la tranquillité & de l'ordre des oscillations (1). Il n'y a point d'homme de lettres sans doute, qui ayant été obligé, par quelques circonstances, de s'occuper après avoir pris assez de mouvement pour donner de l'agitation à son poulx, n'ait senti une espèce de vacillation & de volubilité dans sa tête qui lui présentoit trop d'idées, mais sans la netteté nécessaire.

Il est, en troisiéme lieu, très important de ne point prendre d'exercice violent dabord après le repas; la digestion n'est ni une fermentation, ni une dissolution, ni une trituration, mais c'est une opération qui tient des trois & qui exige de la tranquillité; elle a besoin de l'action des nerfs comme on l'a déja dit, & elle souffre si un violent exercice les employe ailleurs; les alimens ne doivent pas être continuellement balottés dans l'estomac, parce que ce balottage trouble à cha-

[2] Voy. PLATNERI *de negotiosâ actione propter valetudinem circumcidenda*, cette excellente dissertation, toute pleine de choses utiles & écrite avec beaucoup d'élégance; est un morceaux précieux pour tous les Médecins.

que inſtant l'action de la digeſtion commencée, & voilà pourquoi, de tous les exercices pris dabord après le repas, le trot du cheval eſt celui qui empêche le plus la digeſtion.

Enfin quand on a été longtems dans l'inaction on doit ſe perſuader que les premiers exercices ſeront pénibles, & paroitront faire plus de mal que de bien ; mais il ne faut point ſe rebuter; en commençant par de très moderés on évitera ces malaiſes, & en les augmentant graduellement on parviendra peu à peu, à prendre beaucoup de mouvement ſans fatigue & avec le plus grand ſuccès.

§. 56. Quand les Gens de Lettres modéreront leurs études & prendront plus d'exercice, ils éviteront la plûpart des maux qu'ils ſe procurent, mais comme on ne peut point eſpérer qu'ils obſervent tous à cet égard les conſeils qu'on leur donne, il eſt important de leur indiquer un régime qui ne concourre pas au moins à augmenter les cauſes de leurs infirmités, & qui puiſſe même contribuer à les dimi-

nuer (1).L'on trouve dans HIPPOCRATES une regle générale qui prefcrit aux Gens de Lettres, comme à tous les autres individus, la quantité d'aliments qu'ils doivent prendre ; *que les alimens*, dit-il, *ſoyent proportionnés au travail* (2) ; car ajoute-t'il ailleurs, *ſi les forces du corps ſurpaſſent les aliments*, c'eſt-à-dire ſi on les digère, *ils nourriſſent & donnent de la vigueur au corps*, *mais ſi la forces des alimens ſurpaſſe les forces du corps*, c'eſt-à-dire ſi l'eſtomac ne peut pas les digerer, *ils produiſent une foule d'incommodités* (3). PLUTARQUE inſiſte beaucoup ſur cette proportion reciproque entre l'exercice & la quantité des aliments pour la conſervation de la ſanté, & l'on en ſentira l'importance en ſe rappellant une vérité que j'ai déjà établie, c'eſt que c'eſt l'action des différens organes qui tire des alimens les ſucs analogues à nos

[1] *Vero è, che un letterato indefeſſo ne ſtudi ſe uſi un vito regolato, innocente, e parco provare piu ſoffribili gl'incommodi di ſua profeſſione.* FELICI *diſſertat.* p. 203.

(2) ως ο πονος εστι και η τροφη.

[3] *de locis in homine*, FOES. p. 421. & ailleurs.

humeurs & les change en notre propre ſubſtance. Si ces organes, dont l'eſtomac eſt l'eſſentiel, ſont trop foibles pour agir ſur une grande quantité d'alimens ou ſur des alimens difficiles à digérer, au lieu d'être changés en notre ſubſtance, d'être ce qu'on appelle aſſimilés, ils ſe corrompent, comme je l'ai dit §. 20. en ſuivant leur propre diſpoſition à telle ou telle eſpèce de corruption, & ils reſtent corps étranger qui irrite & qui ne nourrit point; c'eſt donc ces forces que chacun doit conſulter, & tant de cauſes concourrent à les détruire chez le plus grand nombre des Gens de Lettres, qu'ils ne peuvent point ſe flatter de les conſerver longtems; d'ailleurs lors même qu'ils digérent bien, ils doivent penſer qu'ils tranſpirent peu, & que par la même, la ſobriété leur eſt néceſſaire pour prévenir les accidens dont j'ai parlé §. 23. p. 71. & 72. Qu'ils ſe comparent au robuſte laboureur & qu'ils jugent ſi leur diette peut être la même. L'un toujours au grand air, faiſant un exercice continu, toujours gai, ne ſe fatiguant jamais par des mé-

ditations, jouiſſant d'un ſommeil réglé & tranquille, ayant toutes les ſécretions très régulieres, eſt toujours dans un état de parfaite ſanté, les nourritures les plus dures ne ſont pas trop pénibles pour lui, parce qu'il a tout ce qu'il faut pour le digérer; ſes bonnes dents commencent par en faire une maſtication exacte que la plûpart des Gens de Lettres connoiſſent à peine, preſque tous avalant ſans mâcher; la ſalive, les humeurs digeſtives de l'eſtomac, celle que fournit le pancreas, la bile, les humeurs inteſtinales ont leur plus grand degré de perfection parce que les organes qui les ſéparent ſont ſains; les fibres muſculaires de l'eſtomac & des boyaux agiſſent avec force, aucune fonction en un mot ne languit, les excrémens ſont évacués, le chile paſſe ſans obſtacle dans les vaiſſeaux ſanguins qui en font bientôt un ſang pur dont les ſuperfluités s'évacuent par les urines & la tranſpiration, & le corps reſte dans un parfait équilibre. Si l'on donne à un fort manœuvre un bouillon léger, des friandiſes, de la gêlée, du poulet, du pain blanc, il aura tout

digeré en très peu de tems, il aura faim, il ſera en nage, il tombera en foibleſſe ſi on ne lui donne promptement du lard, de la chair fumée, du fromage, du pain bis. Qu'un homme d'une conſtitution foible s'aviſe de vivre de ces alimens, il éprouvera des douleurs vives dans l'eſtomac, ou des angoiſſes plus cruelles que la douleur, il aura une forte indigeſtion, ces alimens corrompus deviendront une eſpèce de poiſon qui produira les ſuites les plus funeſtes, & M. BOERHAAVE les a avertis de ce danger; » Il y a » des Gens de Lettres gourmands, dit- » il, qui oſent manger les mêmes cho- » ſes que les gens de la campagne, » mais ils ne peuvent digérer ces ali- » mens: qu'ils choiſiſſent ou de renon- » cer à l'étude ou de changer de regi- » me; ſans quoi de longues & cruel- » les obſtructions dans les entrailles » feront le fruit de leur indiſcretion » (1).

§. 57. Les attentions des Gens de Lettres doivent porter ſur le choix des alimens & ſur leur quantité; les er-

[1] *Prælect. ad. inſtit.* §. 1036. t. 7. p. 337.

reurs à l'un & à l'autre égard sont funestes, mais je ne crains pas de dire, que s'il falloit pécher dans le choix ou dans la quantité, il vaudroit encore mieux les mal choisir (& on peut quelquefois y être forcé) que d'en trop prendre, ce qui ne peut jamais être nécessaire.

Je ne me propose point d'indiquer en détail tous les alimens utiles & nuisibles ; je me contenterai de faire connoître les classes générales de ceux qu'on doit éviter & de ceux qu'on peut se permettre.

Ceux qui ne conviennent pas sont 1°. tous les alimens gras ; ils augmentent le relâchement des fibres de l'estomac, émoussent l'action déjà trop foible de la salive, des sucs digestifs de la bile, des liqueurs intestinales, occasionnent par la lenteur de leur digestion un malaise sur l'estomac, &, venant à s'y corrompre, deviennent dabord acides, ensuite rances, & produisent dans ces parties de symptomes d'irritation violente.

2°. Tous ceux qui étant visqueux, pâteux, glaireux, opérent à peu près

comme les graiſſes. Ces deux claſſes renferment les pâtes graſſes, les fritures, les bignets, les crêmes, les pieds d'animaux &c.

3°. Ceux qui renferment beaucoup d'air, qui, venant à ſe développer, & n'étant pas aſſez contenu par des organes foibles, ni diſtribué à meſure qu'il ſe développe, produit des gonflemens conſidérables, qui ſont toujours accompagnés d'un ſentiment de malaiſe dans tout le corps, & ſur-tout d'embarras dans la tête, qui en trouble les fonctions. C'eſt cette qualité qui a fait que les Anciens déconſeilloient l'uſage des graines légumineuſes & que PITHAGORE, ſi partiſan d'ailleurs du régime végétal, défendoit ſur-tout à ſes diſciples de manger des fêves (1).

[1] L'air qui ſe développe des aliments eſt un des plus grands agents de la digeſtion, on ne pourroit pas vivre long-tems avec des alimens dont on auroit enlevé l'air ; mais cet air ſi utile, ſi néceſſaire quand les organes ſont en bon état parce qu'il s'en développe moins ; parce qu'ils ſe développe peu à peu, parce qu'il eſt régi & de nouveau employé, à meſure qu'il ſe développe, par l'action de l'eſtomac & des inteſtins, nuit quand les digeſtions ſont foibles, parce que, comme on l'a déjà vu, les alimens ſe corrompant preſque plus qu'ils ne ſe digérent la quantité d'air qui ſe développe eſt

4°. Les viandes naturellement dures ou durcies par la fumaison & la salaison, sur lesquelles les forces digestives foibles agissent trop lentement, qui restent long-tems sur l'estomac, irritent dabord par leur poids & par leur acreté, se corrompent en séjournant, & irritent ensuite par cette corruption.

5°. Tout ce qui est ou fort acide, on a vu que les Gens de Lettres étoient fort sujets aux aigreurs, ou qui irrite trop par quelqu'autre espèce d'acreté que leurs nerfs délicats & mobiles ne peuvent point supporter.

§. 58. Les alimens qui conviennent le mieux sont 1°. la viande tendre des jeunes animaux qu'on sert à l'ordinaire sur les tables, excepté celle de porcs,

beaucoup plus considérable; parce que la progression des alimens se fait mal, ils restent long-tems dans l'estomac, & cet organe se trouve surchargé d'une quantité d'air qui auroit du être repartie dans tout le canal intestinal; parce, enfin, que cet air plus fort que les organes, si on veut me permettre cette expression, n'en est point régi, mais s'amasse & se rarefiant à chaque instant par la chaleur, gonfle prodigieusement & par là occasionne de vives douleurs, trouble la digestion, &, comprimant tous les viscéres du bas-ventre, en altère les fonctions, quelquefois même y produit des inflammations.

d'oyes, de canards. 2°. Le poisson à écaille, qui a la chair ferme & tendre, de mer, de riviere ou de lac. 3°. Les graines céreales, telles que les différentes espéces de froment, le seigle, l'orge, le ris, l'avoine; il ne faut même point croire que toutes les graines légumineuses soient nuisibles, & quoiqu'elles renferment plus d'air que les autres, je n'ai point vu que leur usage moderé nuisit aux personnnes dont l'estomac n'est pas encore entierement perdu. De toutes ces graines les unes étant gruées servent à faire ces différentes soupes connues sous le nom de soupes farineuses qui, soit à l'eau, soit au bouillon de viande, suivant les circonstances, sont un aliment assez nourrissant, aisé à digérer, & dont on fait usage avec grand succès dans plusieurs cas. Les froments & le seigle fournissent le pain dont je parlerai plus bas. 4°. Les herbes qui ne sont ni trop relachantes, ni trop acides; les meilleures de toutes sont les différentes espèces de chicorée. 5°. La plûpart des racines usuelles, qui nourrissent par leur partie farineuse comme

les graines, & qui d'ailleurs ſont preſque toutes chargées d'un ſucre fort doux, qui eſt un mélange d'huile & de ſel dont les effets ſont très favorables (1). 6°. Le pain qui eſt la baſe commune de la nourriture chez toutes les nations civiliſées, & dont on trouve l'équivalent chez la plûpart des peuples. 7°. Les œufs. 8°. Le lait. 9°. Les fruits. Mais l'uſage même de ces aliments peut êtte rendu plus ſalutaire par quelques obſervations qu'il eſt important de faire.

§ 59. Par rapport aux viandes tendres on doit les manger ou roties ou cuites dans très peu d'eau; ſi on les cuit à grand bouillon, le bouillon ſe charge de toutes leurs parties nutritives, & elles ne conſervent plus qu'une fibre ſéche qui eſt incapable de fortifier. Le bœuf tendre, le bon veau, le mouton nourri dans les lieux ſecs,

[1] Toutes les racines dont on fait uſage dans les cuiſines, & ſans doute beaucoup d'autres, ſont remplies d'un excellent ſucre qui n'eſt point inférieur à celui de la canne à ſucre, & qu'on peut en extraire très aiſément; huit onces de ſuc de *chervi* donnent une once & demi de ſucre. MARGRAFF, *Mém. de l'Acad. de Berlin.*

les poules, poulets, chapons, poulardes, moyennant qu'ils ne ſoient pas trop gras, les poulets d'inde, les pigeonneaux, les perdreaux, les alouettes, ſont les viandes les plus convenables aux perſonnes délicates, & peut-être celles auxquelles ils devoient ſe borner.

Les poiſſons ſans écailles, ceux d'étang, ceux qui ſont trop gras, peu fermes, glaireux, forment une mauvaiſe nourriture, & on doit les éviter. Le poiſſon n'eſt jamais plus ſain que quand il eſt cuit à l'eau.

Les œufs quand ils ſont tous frais & cruds ou très-peu cuits à la coque, ſont un genre d'aliment doux qui n'irrite point, qui nourrit bien, qui ſe digére avec facilité, mais s'ils ne ſont pas très frais ils ſont nuiſibles, s'ils ſont durcis ils ſont très indigeſtes; c'eſt une des meilleures nourritures pour les perſonnes ſujettes aux aigreurs; celles qui ne peuvent pas digerer les œufs entiers ſe trouvent ſouvent très bien de ne prendre que le blanc qui eſt beaucoup plus aiſé à digerer & qui

fortifie beaucoup les personnes foibles (1).

Le lait qui est le plus doux, le plus digestible des alimens, convient aussi beaucoup aux Gens de Lettres, moyennant qu'ils ne soient point encore fatigués par les aigreurs, & qu'ils ne le prennent point avec des alimens ou qui peuvent l'altérer, ou qui, étant difficiles à digérer, le retiendroient trop long-tems dans l'estomac où il se corromproit. Il faut pour bien faire le prendre seul ou seulement avec un peu de pain dans un tems où la digestion des autres alimens est bien finie.

On peut placer auprès du lait le chocolat, qu'on doit ranger parmi les alimens plûtot que parmi les boissons; c'est la décoction d'une graine qui ren-

(1) Quand l'expérience ne le prouveroit pas, on auroit pu le conclure de ce que le blanc est la premiere nourriture du poulet, & que le jaune ne lui sert que les derniers jours. Si l'on doit même ajouter foi aux rélations de quelques voyageurs, le jaune de l'œuf du *Tavon*, espèce de poule de mer des Isles Philipines, ne sert jamais à la nourriture du petit animal, & quand il éclot le jaune se trouve tout entier dans la coque; mais comment concilier cette observation avec celles qui démontrent invinciblement que le jaune est une partie de l'animal même?

ferme deux parties, une farine douce, nourriſſante, digeſtible, & une huile graſſe, amère, pénétrante; ce mêlange en fait une nourriture qui répare promptement & qui fortifie, mais dont il ne faut cependant point abuſer. Le cacao nourrit trop les perſonnes ſanguines, il augmente la quantité du ſang, il les échauffe; comme aliment gras il occaſionne quelquefois des peſanteurs d'eſtomac, il ſe digére mal, il ôte l'appétit, il conſtipe, & en général il ne convient point quand il y a des obſtructions; d'autrefois il s'aigrit. L'addition du ſucre ne fait que le rendre plus digeſtible, mais celle des aromates, ſur-tout de la vanille & de l'ambre le rend inſupportable pour pluſieurs perſonnes, & nuiſible à toutes celles qui ſont échauffées & dont le ſang a de la diſpoſition à ſe porter à la tête.

§. 60. Les fruits dont on fait généralement le plus d'uſage, ſont les ceriſes, les fraiſes, les framboiſes, les raiſins de mars, les groſeilles, les meures, les différentes eſpèce de prunes & de pêches, les poires fondantes, les abri-

cots, les raiſis; tous ne ſont pas également ſalutaires; les ceriſes, les meures, les pêches, les poires fondantes, les raiſins, ſont ceux qui me paroiſſent mériter la préférence, & leur qualité relachante & ſuſceptible de s'aigrir pourroit même les faire enviſager dabord comme peu convenables aux Savans auxquels je n'en conſeillerois point en effet un uſage trop continu ou trop abondant; mais comme dans l'énumération des maux auxquels l'étude expoſe, on a vu qu'un des plus cruels étoit la ſtagnation & l'épaiſſiſſement de la bile, ces fruits ſont le reméde du monde le plus propre à le prévenir & à le guérir; leur jus qui eſt, de tous les ſavons, le plus doux, le plus fondant, le plus agréable, le ſeul nourriſſant & fortifiant, conſerve à la bile ſa fluidité, enléve les obſtructions, excite les inteſtins pareſſeux, guérit la mélancholie qui dépend des obſtructions du bas-ventre, & convient extrêmement à ceux des Gens de Lettres dont j'ai parlé §. 43. p. 106. qui ſont expoſés à des fiévres inflammatoires, ou à ceux qui

tombent dans des fiévres lentes, produites par le deſſéchement, ou par l'âcreté putride des humeurs; ils ſont ſur-tout le vrai ſpécifique des maladies indiquées §. 22. qui dépendent de la corruption de la bile. On doit les éviter quand on eſt fort ſujet aux aigreurs quand l'eſtomac & les inteſtins ſont dans un état de relâchement, que tout le corps eſt trop lâche, le ſang trop diſſout, les forces épuiſées. Les perſonnes même auxquelles ils conviennent, ſur-tout les Gens de Lettres dont l'eſtomac a toujours beſoin de ménagement, ſe trouveront toujours mieux de les prendre hors des repas, quand l'eſtomac eſt vuide, qu'à la fin des repas, de les prendre ſeuls ou avec un peu de pain que de les mêler à d'autres alimens, & ſur-tout de ne boire par deſſus que de l'eau, qui eſt le vrai digeſtif, au lieu que le vin les durcit & les aigrit.

§. 61. Il y a dans le choix des alimens des précautions à prendre qui ne peuvent point être preſcrites par des régles générales, mais que chacun doit découvrir en obſervant ce qui lui

convient ou l'incommode. Chez quelques personnes la viande se digére plus aisement que les légumes qui leur procurent une sensation désagréable au creux de l'estomac, & dont ils doivent par là même beaucoup restreindre l'usage, dont d'autres se trouvent à merveille & beaucoup mieux que de la viande, dont un usage un peu abondant leur donne de l'angoisse, des insomnies, de la tristesse, de la fiévre. En géneral on préfére les légumes pour la nourriture des Gens de Lettres ; PLUTARQUE ne veut pas même qu'ils goûtent de la viande dont l'usage, dit-il, diminue l'intelligence ; on peut citer pour authoriser ce systême l'exemple de plusieurs Philosophes célébres par l'étendue de leur génie & de leurs connoissances, qui n'en ont fait aucun usage, tels que ZENON, PLOTIN, CHRYSANTE. Feu M. COCHI, célébre Médecin de Florence, a donné sur cette matiere une dissertation très-intéressante (1) ; mais je

[1] *Del vitto Pitagorico per uso della Medicina.* Firenze 1744.

crois cependant devoir avertir que ce seroit un abus dangéreux que de vouloir asteindre les Gens de Lettres à un régime absolument végétal qui auroit pour plusieurs des inconvéniens très-réels. GALIEN, SETHI, PLEMPIUS s'accordent à regarder les poissons de riviere comme un des alimens les plus sains pour les Gens de Lettres ; on se sent plus léger après leur usage qu'après celui de la viande. J'ai vu quelques Hommes de Lettres à qui le pain donnoit constamment des aigreurs, & qui ne peuvent en prendre qu'une très petite quantité. Les œufs incommodent beaucoup de gens sans qu'il soit possible d'en assigner la raison, il en est de même du lait ; ainsi par rapport à ces alimens il faut absolument consulter son estomac.

§. 62. Quoique l'apprêt le plus simple soit le plus sain, l'on ne doit cependant pas exclure tous les assaisonnemens de la cuisine des Savans. Les fibres lâches de leur estomac, dont l'action n'est point animée par le mouvement, ont besoin de quelques légers stimulans qui les tirent de leur engour-

diſſement, tels ſont le ſel, le ſucre, quelques aromates doux, tels que la canelle, la noix muſcate, & ſur-tout ces aromates plus ſalutaires encore que nous cultivons dans nos jardins, le thym, la majorlaine, le baſilic, le cerfeuil, le fenouil, & d'autres du même ordre; mais l'on doit éviter tous ceux qui, chargés d'une huile ou d'un ſel exceſſivement âcres, irritent trop fortement & dont l'action eſt trop durable; tous les Gens de Lettres devroient comme HORACE, haïr l'ail & éviter l'uſage de la moutarde & du poivre qui ſont remplis d'une huile eſſentielle preſque brulante. Ils doivent même être en garde contre un trop grand & trop fréquent uſage des aſſaiſonnemens les plus doux, qu'on ne devroit jamais regarder comme une partie des alimens ordinaires, puiſque tout ce qui irrite augmente la circulation, uſe les organes & abrége les jours.

§. 63. Une des regles de diétetique la plus importante pour la ſanté & à laquelle il eſt d'autant plus important de s'aſtreindre qu'on a l'eſtomac moins bon, c'eſt d'éviter les mélanges de dif-

férens alimens, & de ne jamais se permettre plus de deux out tout au plus trois plats à chaque repas; celui qui se borne à un seul fait encore mieux; & je connois un vieillard respectable qui étant assez valétudinaire à l'âge de quarante ans, s'imposa la loi de ne jamais manger que d'un seul plat, il a tenu parole, & est parvenu à celui de quatre vingt dix, jouissant d'une excellente santé, de toute la force de son esprit, & de toute la vivacité de ses sens. Si l'on réfléchit un moment sur cette varieté étonnante de mets dontles tables sont servies, sur le nombre des choses différentes dont on charge son estomac en très-peu de tems, ou trouvera peu d'usages plus ridicules; quand on en observe les suites, on voit qu'il y en a peu de plus dangéreux. Qu'HORACE nous fasse la leçon sur cet article, on recevra ses conseils avec plus de plaisir & peut-être plus de confiance que ceux des Médecins. » Voyons maintenant » quels sont les avantages de la fru-» galité : premiérement avec elle on se » porte bien. Pour en être convaincu » rappellez-vous quelqu'un de ces re-

» pas ſimples dont vous vous êtes ſi
» bien trouvé ; mais dès qu'avec les ra-
» goûts, les rôtis, on mêle le gibier,
» le poiſſon, les viandes douces ſe
» changent en bile, & une pituite viſ-
» queuſe fait mille ravages dans l'eſto-
» mac (1)

§. 63. Quelle que ſoit la ſalubrité & la ſimplicité des mets dont les Gens de Lettres font uſage, ſi, toujours occupés de leurs études, ils mangent machinalement & ſans mâcher, comme je m'en ſuis déjà plaint, ils négligent un des ſecours les plus utiles à la digeſtion. Rien ne ſoulage l'eſtomac autant qu'une maſtication exacte ; elle augmente la ſécretion de la ſalive qui eſt le meilleur des digeſtifs (2), elle en imprégne exactement les aliments dont elle augmente la ſurface en les diviſant extrêmement, & en les mettant par là plus à portée d'être pénétrés par les ſucs de l'eſtomac ; leur diſſolution dans l'eſtomac devenant plus prompte, ils y ſéjournent moins long-

[1] *Accipe nunc victus tenuis quæ quantaque ſecum Afferat.* &c. Satyr. 2. lib. 2.

(1) MACBRIDE *experimental eſſays* p. 15. 54. &c.

tems, ils s'y digérent & ne s'y corrompent point, par là même ils ne l'irritent ni ne le fatiguent, & cette premiere digestion étant parfaitement bien faite tout le reste des fonctions s'en ressent & s'exécute avec aisance. La mastication a encore deux autres avantages, l'un c'est que l'on mange réellement moins sans en être moins nourri; l'autre, c'est qu'elle contribue beaucoup à la conservation des dents; en un mot ses avantages pour la conservation de la santé sont tels qu'on ne peut point assez les apprécier, ni trop insister sur le tort trop général que l'on a de la négliger.

§. 65. La digestion se faisant lentement chez les Gens de Lettres, il ne leur convient point de manger souvent, & il y a une grande différence entre l'état d'un estomac encore à demi plein d'alimens à demi digerés, qui ont besoin de toutes les forces de l'estomac pour l'être complettement, & celui d'un estomac qui étant débarrassé de tout aliment, a repris ses forces & est baigné de sucs digestifs qui attendent de nouvelle nourritures; tout ce

qu'on prend dans le premier état trouble la digestion commencée, & ne peut point éprouver dabord les premiers changement d'une bonne digestion ; ainsi il importe extrêmement aux Gens de Lettres de ne jamais manger mal à propos, & c'est bien assez pour eux de faire trois repas par jour, deux très légers, & l'autre un peu plus fort. J'ai vu quelques personnes dont le travail avoit dérangé l'estomac & la santé, se rétablir en observant la mode de vivre suivant que je leur avois conseillé avec des directions pour le choix des alimens, dont les détails seroient déplacés, ici. Le matin en se levant ils buvoient un verre d'eau froide, ils déjeunoient une demi heure après, & s'occupoient pendant quatre ou cinq heures, ils prenoient alors de l'exercice au moins pendant une heure, & dinoient après s'être un peu reposés. Les premieres heures après le dîner étoient consacrées ou à une promenade fort douce ou à quelques devoirs de societé qui ne fatiguent ni l'esprit ni le corps ; ils s'occupoient encore quelques heures dans la soirée, & faisoient

un ſouper extrêmement léger, ce qui eſt très important pour les Lettrés par pluſieurs raiſons. La premiere c'eſt que le ſommeil portant déjà plus de ſang à la tête il eſt dangereux d'augmenter beaucoup la plénitude des vaiſſeaux par un grand ſouper avant que de ſe coucher (1); la ſeconde c'eſt que l'action des nerfs étant diminuée pendant le ſommeil, les digeſtions auxquelles cette action eſt néceſſaire doivent ſe faire moins bien; la troiſiéme c'eſt que le ſommeil des Gens de Lettres étant déjà fort léger, s'il y a dans l'eſtomac beaucoup d'alimens ils forment un principe d'irritation qui, tenant tous les nerfs dans un état d'agitation, trouble abſolument le repos; on n'eſt pas éveillé parce qu'on n'en a pas la force, on ne dort pas parce qu'on ne peut pas jouir de ce calme profond qui forme

(1) Il y a pluſieurs phénomènes qui prouvent cette plénitude des vaiſſeaux du cerveau pendant le ſommeil, & on a tous les jours ſous les yeux un phénomène qui la démontre palpablement, ce ſont ces grincements de dents auxquels beaucoup d'enfans & même des adultes ſont ſujets en dormant, & qui ſont toujours beaucoup plus forts quand ils ont beaucoup ſoupé.

le sommeil, & cet état fatigue excessivement & ruine la santé ; on le prévient en faisant un de ces soupers légers qui, comme on le disoit de ceux de PLATON, sont agréables pour le moment & pour le lendemain, & laissent le corps sain & l'esprit libre, au lieu qu'un souper abondant laisse la tête embarrassée, le corps fatigué & l'esprit abbattu & incapable de s'occuper avec succès.

Vides ut palidus omnis
Cœnâ desurgat dubiâ ? corpus onustum
Hesternis vitiis animum quoque prægravat unà
Atque affigit humo divinæ particulam auræ.
Alter ubi dicto citius curata sopori,
Membra dedit, vegetus præscripta ad munia surgit [1].

j'ai connu des hommes de Lettres qui ont rétabli leur santé délabrée en prenant seulement un peu de lait pour sou-

(1) Voyez les visages pâles de ces gens qui sortent d'une grande table. Il y a plus, le corps fatigué des excès de la veille appesantit l'esprit & rend terrestre cette parcelle de la Divinité, ce souffle qui nous anime ; au lieu que l'homme sobre se couche, s'endort, & se léve plein de vigueur pour reprendre ses occupations. HOR. *Sat. 2. lib. 2.*

THEOPRASTE a aussi averti *qu'en mangeant beaucoup & en se nourrissant de viandes, on affoiblissoit sa raison, on appesantissoit son esprit, & on contractoit une espèce d'imbécilité.*

per. Ne fairoit-on pas encore mieux, dira-t-on peut-être, de ne point souper du tout ? Quelques personnes sont dans cet usage, & s'en trouvent bien, mais il ne peut point convenir indistinctement à tous les Gens de Lettres; comme ils ont l'estomac extrêmement sensible & les nerfs fort déclicats; s'ils restent trop longtems sans prendre quelque chose, les sucs digestifs acquiérent un acreté qui, n'étant point enveloppée par les alimens, irrite l'estomac, & cette irritation suffit pour troubler le sommeil.

§. 66. Ceux qui sont attachés au plaisir de manger pourroient être tentés d'envisager ces régles comme des préceptes austéres qui n'ont jamais été exactement suivis, & qu'il seroit peut-être dangéreux de suivre à la lettre; il est aisé de les rassurer par une foule d'exemples qui prouvent qu'une sobrieté bien plus grande que celle que j'ai prescrite, est le vrai moyen de conserver une parfaite santé. AUGUSTE, dont on a vu que les infirmités avoient beaucoup de rapport avec celles des Gens de Lettres, est un modèle à leur

offrir pour la ſobrieté, il ſe bornoit à la plus petite quantité de nourriture (1). PAUL l'HERMITE, ST. ANTOINE, ARSENIUS, ST. EPIPHANE, pour ne pas parler de pluſieurs autres ſolitaires dont la longue vie eſt moins bien atteſtée, vécurent tous au-delà d'un ſiécle en ne ſe nourriſſant que de pain, de dattes, de quelques racines, d'un peu de fruit & d'eau. GALIEN raccommoda ſon tempérament par l'exercice & par une grande frugalité. BARTHOLE, ce célébre reſtaurateur du droit dans le quatorzième ſiécle, eſt le premier, ſi je ne me trompe, qui ait peſé ſes alimens, il les reduiſit à une très petite quantité afin de conſerver par là ſon génie également diſpoſé, en tout tems, à l'étude à laquelle il ſe livroit avec un ardeur dont on a vu peu d'exemples (1). Mais un des exemples

(1) *Minibi cimi erat.* SUET.

(1) L'on nous a conſervé une anecdote de la vie de BARTHOLE qui n'eſt pas à l'avantage des Lettres, & ne prouve que trop qu'en s'y livrant avec excès elles produiſeut un fond dangereux d'hypocondrie, de miſantropie & d'humeur. Il étoit revêtu d'une charge de judicature conſidérable, & condamnoit à mort ſur le plus léger ſoupçon : ce qui le rendit ſi odieux au peuple que pour en fuir la violence, il fut obligé de ſe retirer à la campagne.

les plus frappans & les plus instructifs c'est celui de LOUIS CORNARO, noble Vénitien ; d'une des plus anciennes familles & de celles qui ont fourni le plus de Doges à cette république. Dès l'âge de vingt cinq ans il fut attaqué de maux d'estomac, de douleurs de côté, d'un commencement de goutte, de fiévre lente ; malgré une multitude de remédes sa santé continuoit, à quarante ans, à être très mauvaise, il abandonna alors tous les remédes, & s'imposa le genre de vie le plus sobre, s'étant réduit à douze onces de nourriture solide, & quatorze onces de boisson par jour, ce qui ne fait que le quart de la nourriture ordinaire d'un homme dans le même pays où il vivoit ; l'effet de ce régime qu'il a décrit lui-même dans un petit ouvrage intitulé, *des avantages de la vie sobre* (1), fut tel que les infirmités, disparoissants peu à peu, firent place à une santé ferme & robuste, accompagnée d'un sentiment de bien être & de contentement qu'il n'avoit jamais connu auparavant; à l'âge de quatre vingt quin-

[1] *Luigi* CORNARO *discorzi della vita sobria*

ze ans il écrivit un ouvrage ſur la naiſſance & la mort de l'homme, dans lequel il fait le portrait le plus intéreſſant de ſa vie. » Je me trouve ſain & gail-
» lard comme on l'eſt à vingt-cinq ans;
» j'écris ſept ou huit heures par jour,
» le reſte du tems je me promène, je
» cauſe, ou je tiens ma partie dans un
» concert; je ſuis gai, j'ai du goût
» pour tout ce que je mange, j'ai l'i-
» magination vive, la mémoire heu-
» reuſe, le jugement bon, & ce qui eſt
» ſurprenant à mon âge, la voix forte
» & harmonieuſe. » Il vécut au delà de cent ans. Le ſavant Jéſuite Flamand, *Léonard* LESSIUS, enchanté de la méthode de CORNARO, traduiſit ſon traité de la vie ſobre en latin; en adopta la pratique pour lui-même avec le plus grand ſuccès, & compoſa ſur ces principes un ouvrage diététique dans lequel il démontre tous les avantages de la frugalite (1). RAMAZINI nous a conſervé l'hiſtoire du Cardinal SFORTIA PALLAVICINI, qui, après avoir travaillé tout le jour ſans rien prendre

[1] *Leonh.* LESSII *Hygiaſticon, ſeu vera ratio valetudinis bonæ.* Antuerp. 1563.

ſe bornoit à faire un ſouper léger (1); & pour nous rapprocher plus de notre tems, l'immortel NEWTON, qui eſt parvenu à un âge très avancé, pendant le tems de ſes plus grandes méditations n'a vécu que d'un peu de pain & d'eau, rarement d'un peu de vin d'Eſpagne, & pendant le cours de ſa vie il n'a preſque rien pris de plus, ſi ce n'eſt un peu de poulet. Le fameux Chevalier LAW, l'un des homme qui a fait les plus grands efforts d'eſprit, pour conſerver toujours ſa tête parfaitement libre & toute la vivacité de ſon eſprit, ne vécut pendant pluſieurs années qu'avec la moitié d'un poulet par jour, & environ une livre de pain; il ne buvoit que de l'eau ou des liqueurs aqueuſes (2), & le choix de cette boiſſon doit encore être regardé comme un des moyens les plus propres à conſerver la ſanté.

[1] *Totam diem litterarum ſtudio ſine cibo largiebatur, mox cœnâ modicâ ſumptâ ac ſtudiorum curâ ablegata, ſomno & virium reparationi noctem totam impendebat. De litteratorum morbis diſſertatio.* Opera omnia p. 654.

[2] CHEYNE *Natural method of curing the diſeaſes of the body &c.* part. 2. ch. 2. §. 4.

§. 67. L'eau eſt la boiſſon que la nature a donné à toutes les nations, elle l'a faite agréable pour tous les Palais, & lui a donné la vertu de diſſoudre tous les alimens. Les Grecs & les Romains la regardoient, avec raiſon, comme une panacée univerſelle, & elle eſt en effet un très grand reméde toutes les fois qu'il y a beaucoup de ſechéreſſe, quand on eſt incommodé par les aigreurs, quand la bile a acquis trop d'acreté. On doit choiſir une eau de fontaine pure, douce, fraiche, qui mouſſe facilement avec le ſavon, qui cuiſe bien les légumes, qui lave bien les linges; quand elle réunit toutes ces qualités elle facilite extrêmement les digeſtions, elle fortifie, elle entretient toutes les évacuations, elle prévient tous les engorgemens, elle rend le ſommeil plur tranquille, la tête plus nette, la gayeté plus conſtante, & les mœurs plus douces. En comparant ſes effets à ceux du vin, la comparaiſon eſt toute en faveur de l'eau.

§. 68. Le vin agit comme un ſtimulant, il irrite les fibres & augmente le mouvement, effet qui, ſouvent repeté,

abrége nécessairement la vie, sujet à s'aigrir, il augmente les aigreurs qui sont un des maux des Gens de Lettres; il a d'ailleurs un inconvénient très-grand pour eux, & qui seul devroit les déterminer à s'en priver, c'est qu'il porte puissamment les humeurs à la tête & augmente par là les maladies de cette partie, auxquelles les études disposent déjà si fortement. L'on soulage rarement les migraines, & on ne parvient point à prévenir les apoplexies sans interdire cette boisson dont l'usage journalier, bien loin de faciliter la digestion, la trouble chez presque toutes les personnes qui n'ont pas l'estomac très bon. L'on a remarqué souvent que les personnes qui ne buvoient que de l'eau avoient le génie plus net, la mémoire plus ferme, les sens plus exquis; DEMOSTHENE, G. NAUDÉ, TIRAQUEAU, M. LOCKE, M. HALLER n'ont jamais bu que de l'eau; la plûpart des plus grands hommes, & tous les hommes qui ont vécu long-tems n'ont bu que très peu de vin, qui est nuisible dans presque tous les maux de nerfs, fleau ordinaire des Gens de Let-

tres, & qui ſont ſi inévitablement la ſuite des études que je ne doute pas que cet amour des ſciences, qui eſt depuis un ſiécle la manie régnante, ne ſoit une des principales cauſes de cette augmentation frappante des maladies de cette eſpèce (1), qu'un régime con-

(1) Les maladies des nerfs ſont beaucoup plus fréquentes & plus variées qu'elles ne l'étoient il y a ſoixante ans; c'eſt une vérité généralement connue, tout le monde l'obſerve, s'en plaint, & en demande les raiſons: il y en a pluſieurs, j'indiquerai ici les principales. 1°. L'amour des Sciences & la culture des Lettres beaucoup plus répandues: on pourroit dire, comme CICERON diſoit autrefois des Dieux, il eſt plus aiſé de rencontrer un Académicien qu'un homme. Cette foule de preſſes qui roulent continuellement en Europe, cette immenſité d'ouvrages qui en ſortent tous les jours ſuppoſent néceſſairement une multitude d'hommes qui n'ont peut-être point les vrais attributs des Savans, mais qui ſont plus ou moins expoſés aux maux qu'ils éprouvent, & l'on a vu que les maux de nerf en ſont une partie. Tant d'Auteurs font éclore une foule de lecteurs, & une lecture continuée produit toutes les maladies nerveuſes; peut-être que de toutes les cauſes qui ont nui à la ſanté des femmes la principale a été la multiplication infinie des romans depuis cent ans. Dès la bavette juſques à la vieilleſſe la plus avancée, elles les liſent avec une ſi grande ardeur qu'elles craignent de ſe diſtraire un moment, ne prennent aucun mouvement, & ſouvent veillent très tard pour ſatisfaire cette paſſion; ce qui ruine abſolument leur ſanté; ſans parler de celles qui ſont elles-mêmes auteurs, & ce nombre s'accroit tous les jours. Une fille qui a dix ans lit au lieu de cou-

vénable, l'exercice, la privation des eaux chaudes & celle du vin guérissent plus souvent que les remédes. Je

rir, doit-être à vingt une femme à vapeur & non point une bonne nourrisse. 28. Un beaucoup plus grand usage des eaux chaudes, dont je fais voir tous les dangers dans le paragraphe qui suit celui-ci. 38. L'augmentation du luxe, qui entraîne une vie beaucoup plus molle pour les maîtres & pour les domestiques, & qui a multiplié prodigieusement le nombre des Arts sédentaires dont l'établissement si vanté a ruiné tout à la fois l'agriculture & la santé. J'ai vu dans ce pays quelques villages dont tous les habitans, occupés aux ouvrages de fustaillerie, passoient leur vie à aller couper les arbres dans les forêts, à les mettre en œuvre, à conduire les ouvrages sur les marchés, & c'étoit le canton du pays, où l'on trouvoit les hommes les plus beaux, les plus forts, les mieux portants, les plus à leur aise : il y a trente ans qu'il s'y établit quelques lapidaires, la quantité d'argent augmenta & séduisit, la lapidomanie gagna, la fustaillerie tomba, la vie sédentaire succéda à la vie active, des mercénaires étrangers sont venus travailler leurs terres, la nouvelle profession a perdu de sa vogue, c'est aujourd'hui le quartier du Pays qui a le plus de maladies de langueur, les homme y ont dégéneré & l'aisance s'en éloigne pour n'y revenir peut-être jamais, parce qu'elle fuit les contrées où les hommes sont foibles & oisifs. Plusieurs ordres de gens qui se servoient eux-mêmes il y a trente ans, se font servir aujourd'hui : ceux qui alloient à pied vont à cheval, ceux qui alloient à cheval vont en voiture, ils trouvent même le cahotement des voitures publiques trop rude & les derniers artisans ne voyageront bientôt plus que dans des carosses *à ressorts bien liants*. On demeure beaucoup plus en ville qu'on ne faisoit, le mot vague d'éducation a frappé les oreilles, & sans savoir quelles idées en y attachoit,

ne veux cependant pas qu'on conclue que je condamne abſolument l'uſage du vin pour les Gens de Lettres; mais je voudrois qu'on n'en fit point une boiſſon journaliere & qu'on le regardat comme un remède; il n'y en auroit point de plus agréable & de plus utile dans les cas de grand relâchement, de foibleſſe, d'abattement; on le prendroit, comme on a vu que M. NEWTON le prenoit, pour ſe fortifier dans

on eſt venu en ville donner de l'éducation à ſes enfans, & ils y ont perdu leur ſanté, & trop ſouvent peut-être leurs vertus; qu'ont-ils acquis en échange? 4°. Plus de paſſions: le luxe & la vie de la ville les mettent néceſſairement en jeu, ils augmentent la vanité, la cupidité, l'ambition, la jalouſie, paſſions nuiſibles qui détruiſent la ſanté & produiſent tous les maux de nerfs; ils diminuent les liaiſons, l'amitié, la gayeté, qui font tant de bien. 5°. Un goût d'aſſaiſonnement dans la cuiſine beaucoup plus échauffant, ce qui uſe néceſſairement les organes, jette dans la foibleſſe, la fièvre lente, tous les maux de nerfs. 6°. Une dégeneration qui eſt inévitable. Les enfans ſe reſſentent des maux des peres; nos ayeux ont commencé par s'écarter un peu du genre de vie le plus ſalutaire, nos grands peres ſont nés un peu plus foibles, ont été élevés plus mollement, ont eu des enfans encore plus foibles qu'eux, & nous, quatrième génération, nous ne connoiſſons plus la force & la ſanté que chez les vieillards octogenaires ou par oui dire. Il faudroit, pour nous les rendre, ou une conduite raiſonnée qu'on ne peut point eſpérer, ou quelques ſiécles de barbarie qu'on noſe pas même deſirer. 7°. Les influences des maladies ſecrettes,

les travaux extraordinaires au lieu d'alimens, pour ranimer après de grands épuisemens, pour se soutenir dans les afflictions ; mais qu'en tout autre tems les Gens de Lettres le laissent entierement, & qu'ils ne craignent point le danger de rompre une habitude inveterée, ce danger est nul, & de cent personnes qui quittent brusquement tout usage du vin il n'y en a pas deux qui en soient incommodées. Quand il convient aux Gens de Lettres d'en faire usage, qu'ils emploient un vin plus nourrissant que spiritueux, qui n'ait ni apreté ni aigreur, & qui fortifie sans irriter ; mais qu'ils évitent soigneusement l'usage de ces petits vins qui, comme dit VANHELMONT, sont plutôt du vinaigre que du vin, & qui produisent des aigreurs, troublent la digestion & irritent les nerfs.

§. 69. Il y a un autre genre de boisson qui n'est pas moins nuisible aux hommes studieux que le vin, & dont ils font un beaucoup plus grand usage, ce sont les boissons chaudes, dont l'usage a augmenté prodigieusement depuis un siécle. Il se glissa à cette époque

que un préjugé funeste dans la Médecine ; on étoit encore dans l'enthousiasme de la découverte de la circulation, on crut qu'il falloit pour la conservation de la santé la rendre la plus facile qu'il seroit possible, que pour cela il falloit donner une extrême fluidité au sang, & que par-là même il convenoit de boire une grande quantité d'eau chaude, *Corneille* BONTEKOE, Médecin Hollandois, mort ensuite à Berlin premier Médecin de l'Electeur de *Brandebourg*, publia en 1679. un petit ouvrage, en Hollandois, sur le thé, le caffé, & le chocolat, dans lequel il prodigue les éloges les plus outrés au thé pris même aux doses les plus excessives, jusques à cent & deux cent tasses par jour, & nie qu'il puisse endommager l'estomac : cette erreur se répandit avec une rapidité étonnante dans tout le Nord de l'Europe, & eut les suites les plus fâcheuses ; l'époque de son introduction est celle d'une révolution funeste & marquée dans l'histoire de la santé. Les gens qui observent ne tarderent pas à voir le mal ; M. DUNCAN ; Médecin François, éta-

bli à Rotterdam, publia en 1705. un petit ouvrage dans lequel on trouve, parmi beaucoup de mauvaise théorie, d'excellents conseils contre l'usage des boissons chaudes (1). M. BOERHAAVE s'éleva avec force contre cet abus ; tous ses éleves l'ont combattu, & tous les grands Médecins ne pensent point autrement ; on est parvenu à en arrêter les progrès, & même, depuis quelques années, à le diminuer (2) ; mais malheureusement le préjugé se conserve encore chez les valétudinaires ; ils s'imaginent que l'épaississement du sang est la cause de leurs maux, & cette idée les engage à continuer ces breuvages malfaisants. Ces théieres pleines d'eau chaude que je trouve sur leurs tables, me rappellent la boëte de Pandore d'où tous les maux sortent, mais avec cette différence qu'elles ne laissent pas même l'espéran-

(1) P. DUNCAN *avis salutaire contre l'abus du caffé, du chocolat & du thé*, Rotterd. 1705. 8vo. Cet ouvrage est introuvable aujourd'hui.

(2) Le thé & le caffé sont proscrits en Suéde ; & je vois dans les papiers publics que toute une Province considérable de l'Allemagne renonce volontairement au caffé, comme les Colonies Angloises en Amérique ont renoncé au thé.

ce, mais au contraire, en propageant l'hypocondrie, elles répandent la tristesse & le désespoir.

§. 70. Le sophisme qui a induit les personnes foibles à faire un si grand usage de boissons chaudes n'est pas difficile à détruire. Il est vrai que la circulation se fait souvent chez eux foiblement, lentement, mal, que les humeurs croupissent, qu'il se forme des obstructions, mais tous ces accidens dépendent de la foiblesse des vaisseaux & non point de la densité ou de l'épaississement des liqueurs, qui sont au contraire trop peu consistantes. Si l'on saigne en même tems un laboureur robuste & un homme qui passe sa vie dans son cabinet, ou un autre valétudinaire, on trouvera le sang du premier épais d'un rouge foncé, quelquefois couvert d'une peau blanche & dure de la nature de celle qu'on trouve dans les maladies inflammatoires; celui du second sera dissout, aqueux, peu coloré, glaireux; cette partie qui forme sur le sang du premier une peau forte ne forme chez le second qu'une gêlée molle; ce seroit donc au premier

à éclaircir ſon ſang, ſi cet état du ſang étoit maladif, par beaucoup de boiſſons délayantes, le ſecond ne doit avoir d'autre but que de l'épaiſſir, & doit par-là même éviter la grande quantité de boiſſons quelconque & les boiſſons tièdes, qui augmentent cette diſpoſition à l'hydropiſie qui, comme je l'ai déjà dit §. 19. eſt ſouvent l'effet d'une vie ſtudieuſe & ſédentaire; M. DUVERNEY, le jeune, en rapporte un exemple bien marqué dans les mémoires de l'Académie Royale (1). Mais c'eſt ſur-tout l'eſtomac qui ſe reſſent le premier des mauvais effets des eaux chaudes qui nuiſent de pluſieurs façons. La grande quantité qu'on en boit gonfle cet organe, ſes fibres trop tendues par ce volume de boiſſon, qui en même tems qu'elle les étend par ſa quantité les relâche par ſa qualité, tombent dans le relâchement, la foibleſſe, & perdent la force néceſſaire à leurs fonctions, les alimens reſtent alors trop long-tems ſur l'eſtomac & cauſent un ſentiment de peſanteur deſagréable, dont on

(1.) Année 1703.

cherche à ſe débarraſſer en buvant de nouveau beaucoup de quelque décoction délayante, qui entraînant, comme un torrent, les alimens à demi digerés, ſoulage en effet pour le moment, mais augmente réellement la cauſe du mal. Un ſecond danger des eaux chaudes & en général de la quantité de boiſſon quelconque, c'eſt de noyer les ſucs digeſtifs qui ſe trouvent par là ſans aucune force, & comme ils ſont l'agent eſſentiel des digeſtions on ne les émouſſe point impunément, d'autant plus qu'aucune boiſſon n'eſt capable de les remplacer, & que les ſtomachiques les plus vantés, dont pluſieurs ſont preſque toujours nuiſibles, n'équivalent jamais à la ſalive & aux liqueurs qui ſe ſéparent dans l'eſtomac. Il faut boire beaucoup pour ſe bien porter, on ne peut ſur-tout jamais boire trop d'eau, diſent quelques perſonnes, & peut-être même quelques Médecins, mais c'eſt être bien peu inſtruit des loix de l'œconomie animale & des effets de la boiſſon abondante. Le relâchement de l'eſtomac, l'affoibliſſement des ſucs digeſ-

tifs, la précipitation des alimens avant que d'être digerés, voilà les effets certains de cet abus trop général; ils sont plus ou moins augmentés suivant la qualité de ces boissons. Celles qu'on prend chaudes ou tiédes ont un danger qui leur est plus particuliérement attaché, c'est de détruire cette fine mucosité qui revêt ou tapisse intérieurement l'estomac, les boyaux & en général tous les viscères creux, & qui préserve leurs nerfs de la trop forte impression des alimens ou des autres corps auxquels ils donnent passage. Quand cette mucosité est une fois dépouillée par le lavage continuel d'une boisson tiède, chargée ordinairement de principes âcres qui en augmentent le danger, les nerfs se trouvant à nud, éprouvent des douleurs vives après le manger, à moins qu'on ne soit très attentif à choisir les alimens les plus doux : les intestins, dépouillés comme l'estomac, font éprouver des douleurs de colique vives, & le mal se répandant jusques aux membranes internes de tous les petits vaisseaux, les nerfs, par tout irrités, acquiérent

cette mobilité qui fait le malheur de tant de gens.

§. 71. Le danger de ces boissons est, comme je l'ai dit, fort augmenté par les qualités des plantes dont elles sont chargées ; la plus funeste, quand on en fait un usage fréquent ou abondant, est, sans contredit, le thé, que nous tirons depuis près de deux siécles de la *Chyne* & du *Japon*, & qui a si fort multiplié les maladies de langueur dans les pays où il s'est introduit, qu'on peut aisément juger, en faisant attention à la santé des habitans d'une ville, s'ils boivent du thé ou s'ils n'en boivent pas ; & l'un des plus grands biens physiques qui pussent arriver à l'Europe ce seroit une prohibition générale de l'importation de cette feuille fameuse, dans laquelle on ne trouve de principe essentiel qu'une gomme âcre & corrosive avec quelques particules adstringentes (1), qui donnent

(1) Un très habile Jurisconsulte, ayant lu la premiere édition de cet ouvrage, me fit l'amitié de m'écrire une lettre très polie, dans laquelle je trouvai une observation importante qu'il m'a permis de communiquer au public à qui elle peut être très utile. » Dans le mois de Juin 1765. j'eus quelque ref-

au thé quand il est fort chargé, ou qu'il a tiré long-tems & qu'il est refroidi, un goût stiptique qui crispe

» sentiment d'ardeur d'urine, accompagné de douleurs qui m'étoient inconnues ; le détail que j'en fis à M. le D... m'apprit que j'avois la gravelle, & il m'ordonna des pillules de thérebentine & une infusion de pareira brava & de reglisse ; l'usage de ce reméde me fit rendre des fragments de petites pierres, comme des fragments qui auroient servi à envelopper un petit noyau, ayant un côté concave, l'autre convexe, des angles, &c. leur passage quelquefois très douloureux, le plus souvent n'excitant qu'une très petite sensation. J'étois ordinairement resserré, mais vers la fin de Novembre l'usage de ces remédes me donna un tenesme qui me fit cruellement souffrir. M... m'ordonna la suppression de tout remède, des lavemens &c. Ensuite M. le D... que je consultai, m'ordonna des pillules de savon & autres remèdes ; le tenesme leur succéda. Ayant lu dans l'histoire universelle que les Chinois ne connoissoient ni la pierre ni la gravelle, ce qu'on attribuoit au fréquent usage de thé qu'ils buvoient comme boisson froide sans aucun mêlange, j'essayai de me conformer à cette régle. Je ne faisois aucun usage du thé, ainsi sa boisson m'étoit nouvelle. Je pris un quart d'once de bon thé bou du Japon, je fis jetter dessus un bon pot d'eau bouillante & laissai refroidir l'infusion. Je la tirai ensuite au clair & en pris le matin trois tasses, à une heure environ de distance, deux à jeûn, une après déjeûner, une quatriéme deux heures après le dîner. Le premier jour l'effet fut simplement une plus grande abondance d'urine, moins le second jour je rendis le matin douze gros fragmens, un noyau comme un petit poids & de la poussiere, & ce qui me fit le plus de plaisir, l'usage du thé me procura d'aller du ventre comme

légèrement la langue, mais qui noyé dans l'eau chaude ne prévient point ses effets relachants ; ils sont si marqués que j'ai vu fréquemment des hommes très forts & très bien portants, à qui quelques tasses de thé, bues à jeûn, donnoient des anéantis-

» dans la plus parfaite santé. J'ai continué dès lors
» cette boisson avec des intervalles, quelquefois de
» huit jours, l'été passé même d'un mois, & l'effet
» a été constamment le même & bien loin de nuire à
» l'estomac, j'ai meilleur appetit, je digére mieux,
» je me ménage pour le régime sans esclavage ; je
» bois du vin blanc de la côte avec les trois quarts
» d'eau, & le plus souvent un gobelet médiocre
» me suffit pour un repas ; point de fromage ni de
» salé, &c.

» J'ai septante sept ans accomplis à deux mois
» près, il faut peu de chose pour me procurer une
» selle ou deux plus abondantes ; avant l'usage du
» thé, une légère infusion de polipode bue à froid
» suffisoient pour cela, j'en faisois sur-tout usage
» quand j'étois enrhumé, & je m'en trouvois bien.

» Je vous fais ce détail pour que vous puissiez
» conjecturer pourquoi le même usage du thé n'a
» pas fait le même effet à d'autres personnes qui
» l'ont tenté, peut-être falloit-il une autre dose,
» &c. peut-être n'ont-elles eu assez de patience.

» J'ai fait le mois passé une expérience réiterée
» trois fois de mettre du sucre dans mon thé, il m'a
fait uriner & aller du ventre à l'ordinaire, mais sans
» aucun fragment du tout.

Cette observation dont on peut tirer parti, n'est point en opposition, non plus que l'usage que les Chinois font du thé, avec ce que je dis de l'abus qui s'en fait en Europe.

ſemens, des baillemens, des malaiſes, qui duroient quelques heures, & quelquefois ils s'en reſſentoient toute la journée. Je ſais que ce mauvais effet n'eſt pas auſſi marqué ſur tout le monde, je connoîs quelques perſonnes qui ſe portent très bien & boivent tous les jours du thé, mais fort modérément, d'ailleurs les exemples de quelques heureux qui échappent à un danger, ne prouvent jamais que le danger n'exiſte pas.

§. 72. L'on ne peut point mettre le caffé dans la même claſſe que le thé, leurs effets n'étant point les mêmes; quoique le caffé ſoit une eau chaude il nuit moins cependant à ce titre, que comme un ſtimulant puiſſant qui irrite fortement les fibres par ſon huile amère & aromatique qui, étant alliée à une farine fort digeſtible & nourriſſante, lui mériteroit une place diſtinguée dans les pharmacies à la tête des amers ſtomachiques, dont il ſeroit le plus agréable & un des plus puiſſans, mais qui devroit en faire bannir l'uſage ordinaire qui eſt véritablement pernicieux: cette irritation journa-

liere des fibres de l'estomac détruit à la fin leur force ; sa mucosité se perd, les nerfs sont irrités, ils acquiérent une mobilité singuliere, les forces se détruisent, & l'on tombe dans des fiévres lentes & dans une foule de maux dont trop souvent on cherche à se cacher la cause, & qui sont d'autant plus difficiles à détruire que cette âcreté alliée à une huile, paroît non seulement infecter les fluides, mais adhérer même aux vaisseaux. Quand on n'en prend que rarement il réjouit, il brise les matieres glaireuses de l'estomac, il en ranime l'action, il dissipe les pesanteurs & les maux de tête qui dépendent du dérangement des digestions, il épure même les idées & aiguise l'esprit s'il faut en croire les Gens de Lettres, aussi en font ils un grand usage ; mais HOMERE, THUCIDIDE, PLATON, XENOPHON, LUCRECE, VIRGILE, OVIDE, HORACE, PETRONE, je pourrois même dire hardiment CORNEILLE & MOLIERE, dont les chef-d'œuvres feront les délices de la postérité la plus reculée, buvoient-ils du caffé ? Le lait diminue

un peu l'irritationque le caffé occasionne, mais n'en détruit point tous les mauvais effets, ce mêlange en a même qui lui ſont particuliers, & les Gens de Lettres ſages devroient en général reſerver le caffé pour leur remède favori, mais ne jamais en faire leur boiſſon quotidienne ; cette habitude eſt d'autant plus dangéreuſe qu'elle dégènére bientôt en beſoin auquel peu de perſonnes ont la force de ſe ſouſtraire. On ſait qu'on s'empoiſonne, mais le poiſon eſt doux & on l'avale.

§. 73. Le choix de l'air ſeroit encore de la plus grande importance, il agit ſur l'ame comme ſur le corps ; un air ſain, diſoit HIPPOCRATE (1), donne de l'intelligence ; celui de l'intelligence ; celui de *Bêotie* & de *Thrace* rendoient l'eſprit lourd,

Beotum in craſſo jurares aere natum.

celui d'Athènes le rendoit pénétrant & PLATON dit que *Minerve* avoit choiſi cet endroit pour y élever les plus ſages des hommes (2). Les Sa-

[1] *De morbo ſacro No.* 17.

[2] *Dans ſon Timée* au commencement ; » N'ignorez point, dit-il, ailleurs que la ſituation des » lieux ne contribue pas peu à rendre les hommes » meilleurs ou pires. *De legib. lib.* 5.

vans devroient, autant qu'ils le pourroient, choisir un air temperé, pur & sec, qui est excellent pour le poulmon, favorise la circulation, & donne de la force aux fibres; l'air froid & sec est supportable; mais l'air humide est très dangéreux, il augmente les incommodités des Gens de Lettres, il relâche, il arrête la transpiration, produit des catharres, des rhumatismes, des paralysies (1) Les Gens de Lettres sont comme AUGUSTE, & comme toutes les personnes délicates, ils ne peuvent supporter ni les grands froids, ni sur-tout les chaleurs excessives qui les éprouvent beaucoup, parce qu'on ne peut pas s'en garantir

(1) M. PELLEGRINI, célébre Médecin & Professeur d'Anatomie à Vénise, qui a donné une traduction italienne très-exacte & très-élégante de l'*Avis au Peuple*, à laquelle il a ajouté quelques rémarques extrêmement utiles, a fait une observation qui prouve tout le danger des appartemens humides; c'est celle d'une femme dans la force de l'âge, très-bien portante, à qui des séjours dans une habitation humide donnoient toujours une attaque d'apoplexie, qui ne guérissoit que dans un air sec, & dont elle fut entièrement préservée quand elle se détermina à ne plus habiter cet appartement, *Avertimenti al popolo* pag. 44.

aussi aisément que du froid. MILTON tomboit pendant l'été dans un accablement qui approchoit de la stupidité. M. DODART parle d'un jeune homme de huit ans dont le génie étoit fort précoce, qui perdoit toute sa mémoire pendant le tems des canicules & qui la recouvroit dès que l'air étoit rafraichi pendant quelques jours (1); & M. LANCISI, ce célébre Médecin des Papes INNOCENT XI. & CLEMENT XII. écrivoit à son ami COCCHI, que pendant les grandes chaleurs, s'il ne souffloit point des vents frais, il étoit incapable de penser & d'écrire (2). Le grand froid irrite les nerfs & donne des convulsions aux personnes qui les ont très mobiles; les Gens de Lettres doivent donc éviter les extrêmes. Ils ne sont pas toujours maîtres de choisir le lieu de leur demeure, chacun ne peut pas aller chercher à *Bayes* ou à *Alexandrie* l'air le plus salutaire; la campagne, qui est l'endroit où l'on pense le mieux & où l'on res-

[1] *Histoire de l'Académie Royale des Sciences ann.* 1705. p. 72.

[2] LANCISI ad COCCI pag. 47.

pire l'air le plus pur, n'eſt pas toujours celui qui convient le mieux aux Gens de Lettres que pluſieurs circonſtances fixent ſouvent dans les villes, mais ils peuvent au moins s'y choiſir un logement auſſi ſain qu'on peut l'y trouver, qui ſoit haut, bien éclairé, expoſé au vent en été, au ſoleil en hyver, qui ſoit éloigné des quartiers dans leſquels il y a des exhalaiſons malſaines, telles qu'en fourniſſent les tueries, boucheries, taneries, &c. ils doivent avoir grand ſoin de renouveller ſouvent l'air de leur chambre, & c'eſt une des raiſons qui font que les chambres à cheminée, où il ſe renouvelle continuellement, ſont plus ſaines que celles qui ont des poëles [1]; un autre de leurs avantages, c'eſt qu'on n'eſt pas expoſé à y gagner froid aux pieds comme dans celles à poële, & cela eſt extrêmement important.

§. 74. Le froid aux pieds auquel on eſt expoſé dès qu'on ne prend pas

[1] *Breviter & ſine tergiverſatione audeo definire, ſeſſionem multo ſalubriorem eſſe ante luculentum focum, quam in hypocauſto.* PLEMPIUS *de togan. valet. tuend. pag.* 57.

du mouvement & qu'on n'est pas auprès du feu, nuit aux tempéraments foibles, en leur donnant des pesanteurs de tête, des maux de gorge & de poitrine, des rhumes opiniatres ; il supprime la transpiration, trouble les digestions, occasionne de violentes coliques, & contribue beaucoup à augmenter les insomnies. J'ai fait dormir des Savans qui avoient pris inutilement les anodins les plus efficaces, génre de remède presque toujours dangereux pour eux, en leur ordonnant de se chauffer la plante des pieds tous les soirs, devant le feu ; avant d'aller se coucher, jusques au point de ressentir de la douleur. D'autres se sont bien trouvés de porter jour & nuit sous la plante des pieds des emplâtres légèrement stimulans. Le sang a tant de disposition à se porter au cerveau chez les Gens de Lettres qu'ils ne doivent négliger aucun moyen raisonnable pour prévenir cet accident. Il y en a eu qui, pour pouvoir travailler plus long-tems, ont eu le courage de mettre autour de leur tête une serviette trempée dans l'eau froide, c'est une

épreuve dangéreuse & que je déconseille, mais on fait très bien d'avoir ordinairement la tête nue ou très peu couverte, de la laver tous les matins, si les cheveux ne sont pas un obstacle, aussi bien que les oreilles, le visage & le col, avec de l'eau froide [1]. Quand on sent que la tête se remplit tout à coup & s'échauffe, ce que l'on peut faire de mieux c'est de rester pendant quelques momens dans la plus parfaite immobilité, ne se permettant pas même de parler, ensuite on peut prendre un peu d'eau fraiche & sur tout éviter toute application pendant plusieurs heures.

§. 75. Cette attention que les personnes qui étudient beaucoup doivent avoir de détourner continuellement les humeurs de la tête doit les empêcher de se livrer au sommeil de l'après dîner, qui produit cet effet. Si l'habitude est contractée, si l'on est forcé d'y succomber, il faut au moins le faire le plus court possible, & imiter AUGUSTE, dont j'ai déjà présenté plusieurs fois l'exemple aux Gens de Lettres;

[1] Voyez CELSE *de Medicin.* l. 1. ch. 4.

lorſqu'il lui prenoit envie de dormir *il repoſoit un inſtant, tout habillé, en couvrant ſes pieds & en mettant ſa main devant ſes yeux* (1). On doit avant que de s'endormir deſſerrer ſon col & ſes jarretieres.

§. 76. L'uſage du tabac eſt un autre abus auquel on n'auroit pas ſoupçonné que les Hommes de Lettres duſſent ſe livrer. *Le tabac*, dit le Chancelier BACON, *dont l'uſage s'eſt établi de nos jours, eſt une eſpéce de juſquiame qui trouble le cerveau tout comme l'opium.* Il opére ſur nos ſens le même effet que les boiſſons qui enyvrent, & les perſonnes qui commencent à fumer ſont dans le même état que celles qui ont trop bu; ſi dans la ſuite cela n'arrive plus c'eſt que l'on s'accoutume à fumer tout comme à boire. Nous devons cet uſage à ces peuples ſauvages qui, n'ayant d'autres occupations que

[1] SUETON. *in vit.* C. O. AUGUST. *c.* 82. J'ai parlé des inconvéniens du ſommeil de l'après midi dans une lettre à M. HALLER, *Epiſt. de variolis apoplex. & hydrop.* Cette coutume déja connue chez les Anciens étoit chez eux une néceſſité pour ſe repoſer pendant l'ardeur du jour, dans des pays très-chauds où l'on ſe levoit très-matin.

de chasser pour leurs besoins, étoient enchantés d'avoir un reméde qui les étourdît sur l'ennui de l'oisiveté & leur aidât à tuer le tems ; on n'auroit pas présumé, il y a deux cent ans, qu'il faudroit un jour avertir les Gens de Lettres, de certains pays, des dangers de cet usage qui sont très considérables, & je ne crains point de dire que si le tabac ne nuit pas à tout le monde, il nuit au moins beaucoup au plus grand nombre, moins cependant aux uns qu'aux autres, & n'est nécessaire à personne. Les fumeurs n'entendront pas plus cela que les yvrognes un discours sur les dangers du vin, mais je serai content si je puis empêcher les jeunes gens qui ne s'en sont pas encore rendus les esclaves de contracter cette habitude, & ouvrir les yeux de ceux qui veillent à l'éducation sur cet objet, qui, en l'examinant, leur paroîtra peut-être plus digne de leur attention qu'ils ne l'ont pensé jusques à présent. La fumée du tabac (1), dont *Jean* NICOT, envoyé de France à Lisbonne,

[1] Tout cet article qui me paroit déplacé ici,

eſt le premier qui ait introduit l'uſage en Europe en 1560. ſi je ne me trompe, ſur l'exemple d'un Hollandois qui arrivoit de la Floride, renferme un ſel fort âcre & un ſoufre narcotique enveloppé dans la partie huileuſe (1). L'irritation que ce ſel produit ſur les glandes ſalivaires, étant encore augmentée par la chaleur, fait couler abondamment la ſalive, qui, étant portée à l'eſtomac, produit chez ceux qui n'y ſont pas accoutumés des vomiſſemens & de fortes diarrhées; ces effets ceſſent peu à peu, mais cependant ceux qui fument remarquent aſſez conſtamment que cela leur entretient la liberté du ventre; ils regardent cet effet comme admirable, il ne l'eſt pas plus qu'il ne le feroit d'avoir une ſelle après avoir pris une once de manne (1). Cette fumée amère &

eſt tiré de ma lettre à M. de HALLER, *de variolis apoplex. & hydrop.* Je ne l'avois point inſéré dans la premiere édition de cet ouvrage, mais le traducteur François l'ayant ajouté à la ſienne, j'ai été obligé de ſuivre ſon exemple.

[1] On ſait que l'huile de tabac appliqué ſur une playe eſt un poiſon promptement mortel, quoique l'application des feuilles ſoit quelquefois utile.

[2] La vertu purgative du tabac eſt prouvée par

purgative détruit-elle quelquefois le ver ſolitaire & les autres vers, comme on l'entend dire tous les jours ? Je ne veux point le nier, mais je ne connois point de faits qui le démontrent, & cet avantage, s'il exiſte, eſt bien moins certain que les autres inconvéniens qui ſont les ſuites de ce même principe âcre & dont les principaux ſont une trop grande ſalivation & tous les maux qu'elle entraîne. 1°. La fumée fait néceſſairement ſaliver, & quand on fume beaucoup on ne peut pas avaler toute cette ſalive, on la crache, & enſuite elle manque aux digeſtions, parce qu'il ne s'en ſépare preſque plus le reſte du jour; les organes, accoutumés à cette irritation, ne fonctionnent qu'imparfaitement quand elle leur manque, & on voit que les fumeurs ne crachent plus dès qu'ils ont quitté leur pipe. 2°. Le trop fréquent picottement détruit les forces de l'eſtomac & des inteſtins l'appetit s'émouſſe, l'eſtomac, & les inteſtins deviennent pare-

les effets quelquefois efficaces, quelquefois trop violents des lavemens de décoction & de fumée de cette plante.

ſeux, à la fin les digeſtions ſe dérangent & les grands fumeurs tombent à peu près dans les mêmes maux que les grands buveurs. 3°. L'acrimonie des ſels du tabac infecte les humeurs même. 4°. La fumée du tabac obligeant à boire beaucoup, cet excès de boiſſon devient une nouvelle ſource de maux plus ou moins fâcheuſe ſuivant l'eſpèce de boiſſon qu'on employe.

Le principe narcotique produit d'autres maux qui ſont encore plus fâcheux, il augmente le déſordre de l'eſtomac comme tous les anodins, il donne des embarras & des maux de tête, des vertiges, des angoiſſes, des léthargies & des apoplexies, comme on n'en a que trop d'exemples. L'on voit par là combien on ſe trompe dangéreuſement en fumant pour ſe préſerver de l'apoplexie. J'ai connu moi-même beaucoup de gens, j'ai entendu parler d'un plus grand nombre qui ont été emportés par cette maladie dans le tems même qu'ils employoient ce fameux préſervatif qui eſt certainement plus *apoplexifere qu'apoplexifuge*. Je ne connois aucun grand fumeur

qui ſoit venu bien vieux. DE HEYDE regrettoit amèrement un ſavant Médecin qui ſe tua à la fleur de ſon âge, par un trop grand uſage du tabac, & l'on n'eſt point étonné de voir la liſte des maladies cruelles produites par cette cauſe & atteſtées par des Auteurs dignes de foi. VANHELMONT, TULP, ce ſavant Bourgmaître d'Amſterdam, & beaucoup d'autres en ont vu reſulter des apoplexies. Les Médecins de *Breslau* rapportent l'exemple affreux de ces deux freres Sileſiens qui, s'étant donnés un défi à qui fumeroit le plus long-tems de ſuite, périrent apoplectiques, l'un à la dix-ſeptieme & l'autre à la dix-huitieme pipe. Les mémoires des curieux de la Nature citent une épilepſie; DE HEYDE & TULP de très graves maladies de poitrine; P. BORELLI une jauniſſe; feu M. WERLHOF la goute; M. VAN SWIETEN des maladies du foye très fâcheuſes; M. DE HALLER l'étiſie &c. J'ai vu le mal de tête le plus cruel & une chaleur brûlante de la bouche & & de la gorge être la ſuite de quelques pipes de tabac fumées pour diſſiper un mal de

dent que ce remède avoit rendu plus violent.

La fumée du tabac n'a-t-elle donc aucun usage ? En la condamnant sans restriction comme un amusement journalier, je ne veux point dire qu'elle ne puisse quelquefois fournir des remédes utiles. Chez les personnes d'un tempéramment lâche & humide, cette fumée, reçue à travers un tuyau long & mince au parois duquel l'huile narcotique s'attache comme la suye à une cheminée (1), peut quelquefois stimuler les glandes salivaires trop engourdies, ranimer un peu l'action de l'estomac & des intestins, dissiper quelques maladies qui dépendent d'une trop grande abondance de sérosités. Elle a aussi quelquefois diminué une trop grande salivation quand elle étoit produite par un excessif relâchement des conduits salivaires sur lesquels cette

[1] Les Perses & une partie des Turcs se servent de pipes longues de plusieurs pieds, ils fument assis ou couchés à leur façon, & une partie du tuyau de la pipe passe dans l'eau. RUSSEL *history natural of. Alep. p.* 28. La fumée se trouve par là extrêmement adoucie & a perdu presque toute son acreté, aussi elle ne leur laisse ni le goût ni l'odeur de tabac.

fumée

fumée agiſſoit comme les ſtomachiques âcres agiſſent ſur un eſtomac abſolument relâché. Portée au poulmon avec l'air qu'on reſpire, elle a pu quelquefois ſoulager quelques aſthmatiques, en procurant le détachement & l'expectoration de cette pituite épaiſſe qui obſtrue leurs bronches. J'ai lu qu'elle avoit ſoulagé des gens gras ; eſt-ce en diminuant leur appétit, en augmentant un peu l'action des fibres, en donnant de l'âcreté aux humeurs ? M. HOFMAN a vu qu'elle a guéri de violentes coliques, mais ne dit point ſi c'eſt en purgeant ou en agiſſant comme Anodin.

§. 78. Le tabac en poudre dont on farcit ſon nez à chaque inſtant, n'eſt pas non plus ſans danger. Son effet certain & conſtant c'eſt d'irriter les nerfs du nez, & j'ignore quels bons effets cette irritation peut produire chez un homme ſain. Les perſonnes les plus robuſtes qui en abuſent ont des vertiges, les perſonnes foibles en ſont éprouvées juſques à avoir des défaillances, & je connois un grand nombre de femmes à qui une priſe de

tabac, à jeun, donne un accès de vapeurs. A la longue l'odorat s'émousse & tous les nerfs même tombent dans une espèce d'engourdissement. L'on a vu les symptomes les plus dangéreux produits par un amas de tabac qui s'étoit formé dans l'estomac (1), & des observations recentes ne me laissent pas douter de la vérité du reproche qu'on fait au tabac d'affoiblir la mémoire & de nuire à la vue, ce qui fait un puissant motif pour porter les Gens de Lettres à en abandonner l'usage.

§. 79. Telles sont les principales observations que l'on peut faire sur les causes des maladies des Gens de Lettres & sur les moyens de les prévenir, mais quand une fois le dérangement est parvenu au point qu'ils ont besoin du secours de la Médecine, il

[1] TRILLERI *Dissertat. de tabaci ptarmici abusu*, opusc. t. 1. p. 221. Ce savant Médecin a très-bien prouvé les dangers de l'usage de cette poudre qui, dit-il, a été défendue dans toute l'Espagne sous des peines très-graves, par un arrêt du 17 Déc. 1760. Plusieurs autres Souverains, tels que le Roi de Perse, l'Empereur de Turquie, le Grand Duc de Russie, le Pape, le Roi d'Angleterre, avoient déjà cherché à prohiber dans leurs Etats tout usage du tabac.

faut les traiter ſuivant les régles qu'elle preſcrit pour l'eſpèce de maladie dont ils ſont attaqués, & qui ne ſont point l'objet de cette diſſertation ; mais on doit cependant faire quelqu'attention à leur genre de vie qui conſerve toujours quelques influences ſur leur ſanté, & exige un choix de remédes approprié à leur état.

§. 80. Dès qu'un Homme de Lettres eſt véritablement malade, la premiere ordonnance qu'on doit lui faire c'eſt une ceſſation abſolue de toutes ſes études ; quelque violent que lui paroiſſe ce moyen il eſt indiſpenſable (1), & c'eſt lui rendre un bien mauvais ſervice que d'avoir de l'indulgence dans ce cas là. Il faut qu'il oublie qu'il y a des ſciences & des livres, la porte de ſon cabinet doit être fermée pour lui, & il doit ſe livrer uniquement au repos, à la gayeté, aux plaiſirs de la campagne, & devenir ce que la Nature a fait les hommes, laboureur ou jardinier : il n'y a que ce moyen de

[1] *Difficile eſt longum ſubito deponere amorem,*
Difficile eſt : verum hoc, qua lubet, efficias.
Una ſalus hæc eſt, hoc eſt tibi pervincendum.
CATULL. 82.

les tirer de leurs méditations, & on ne les rétablit point tandis qu'ils continuent à méditer. Si l'on pouvoit trouver un reméde qui suspendit sans danger la faculté de penser ce seroit le spécifique des maladies des Gens de Lettres.

§. 81. Quand la foiblesse est excessive ; il faut quelquefois les mettre au lait, si on peut parvenir à le leur faire digérer. Le célébre HOUDART DE LA MOTTE, dont la santé avoit toujours été très foible, fut obligé de ne vivre pendant très-long-tems que de legume & de lait (1). D'autres fois il faut, à une diette très douce, joindre les vins de liqueur comme un puissant cordial, moyennant qu'il n'y ait point encore de vice dans la poitrine, ni de fièvre lente ; l'eau à la glace pour boisson ordinaire est un excellent fortifiant dont l'estomac foible des hommes de Lettres se trouve souvent fort bien.

§. 82. Le Kina est un reméde souverain dans ces épuisémens qui sont la suite de trop d'application ; il rétablit les digestions, fortifie les vaisseaux,

(1) *Année littéraire* 1768. t. 1. p. 53.

redonne de la consistance à un sang dissout, facilite les sécretions, & surtout la transpiration ; donne de la vigueur aux nerfs, & arrête leurs mouvemens désordonnés. Un de nos plus habiles Géomètres, fatigué de ses calculs, ranimoit ses esprits en buvant un grand verre d'une décoction de kina qu'il avoit toujours à côté de lui.

L'on employe depuis quelques tems un nouveau bois qu'on tire de la *Guyane*, & qu'on appelle *bois amer de Surinam* ou bois de *quassia*, il est fort léger & cependant fort dur, d'un jaune pale, sans odeur, mais d'un goût amer très pénétrant ; il est plus amer que le kina & ne paroit pas plus désagréable; ce qui les différencie essentiellement, au goût & dans les expériences, c'est que le bois de quassia n'a point le principe adstringent qui existe dans le kina; par rapport aux effets ; je voudrois pour les comparer avec certitude avoir sur ceux du quassia un plus grand nombre d'observations que je n'en ai pu faire depuis que je l'employe, mais celles que j'ai fait m'ont persuadé que ce nouveau bois est peut-être supé-

rieur au kina quand il s'agit de redonner de la force à un eſtomac affoibli ; de rétablir les digeſtions, de diſſiper des flatulences, de remedier à des conſtipations qui viennent de foibleſſe, ce qui le rend très utile aux Gens de Lettres, & que le kina conſerve la primauté dans tous les cas fiévreux, gangreneux, purulents, vermineux, convulſifs (1).

§. 83. Les bains froids, dont j'ai prouvé ailleurs l'analogie avec le kina, ſont auſſi un reméde très-convenable pour les Gens de Lettres ; ils redonnent de la force à l'eſtomac, aux muſcles, aux nerfs, à l'ame même qu'ils mettent en état de ſupporter de nouvelles fatigues, & j'ai vu pluſieurs jeunes gens qui allant ſe jetter dans le bain, fatigués & accablés par l'étude, ſe trouvoient toujours quand ils en ſortoient, une force d'ame ſinguliere

[1] J'ai l'obligation à M. SCHINZ, célébre praticien à Zuric, de m'avoir le premier fait connoître cet excellent reméde, qui eſt le ſujet d'une diſſertation qui ſe trouve dans le recueil publié par M. LINNÆUS ſous le titre d'*amœnitates academicæ* t. 6. & dont j'eſpère que l'uſage deviendra bientôt général.

& une nouvelle diſpoſition à recommencer leurs études ; mais il ne faut point attendre que la foibleſſe ſoit extrême, parce qu'alors le bain feroit plus de mal que de bien ; ſa premiere impreſſion eſt de repouſſer les humeurs ſur les organes intérieurs, & ſon bon effet dépend de la réaction de ces organes, s'ils n'ont pas la force de réagir, l'effet eſt plus nuiſible qu'utile.

Les Anciens connoiſſoient ſi bien les bons effets du bain qu'ils ne paſſoient preſque point de jours ſans ſe baigner quelques affaires qu'ils puſſent avoir ; il eſt vrai qu'ils faiſoient un grand uſage des bains tiedes, mais c'étoit par des raiſons qui ne peuvent point être celles des Gens de Lettres : ſi cette eſpèce de bains leur fait quelquefois beaucoup de bien c'eſt dans des circonſtances particulieres d'échauffement, d'inflammation, de deſſéchement, mais en général ils ne rempliſſent point les principales indications qui ſe préſentent ordinairement dans les maladies produites par les excès d'étude ; ils augmentoient les maux d'AUGUSTE ; ſon Médecin *Antonius*

MUSA lui ordonna les bains froids malgré ſa foibleſſe, ils lui réuſſirent parfaitement, & j'ai été conſulté pluſieurs fois par des hommes dont les travaux de l'eſprit avoient ruine la ſanté, qui ſe ſont rétablis par la ſobriété, le repos & ſur-tout le bain froid dont les effets étoient très marqués.

§. 84. Les frictions ſont un autre ſecours qu'on ne doit pas négliger. Si tous les matins, dans le lit, étant couché ſur le dos & ayant les genoux un peu élevés, on ſe frotte l'eſtomac & le ventre avec une piéce de flanelle, on augmente la circulation dans tous les viſcères du bas ventre, on prévient les engorgemens, on diſſipe même ceux qui ont déjà commencé à ſe former, on fait couler la bile, on facilite les ſecrétions, on rétablit les digeſtions. Si l'on frotte tout le corps on favoriſe la tranſpiration & l'on anime la circulation; les frictions peuvent tellement la hâter qu'en les faiſant fortes & longtems on donne une fièvre ardente, & par-là on ſupplée un peu au manque d'exercice. Les Anciens, qui conoiſſoient tout l'avantage de cette pratique,

l'employoient non-ſeulement comme remède mais comme un moyen journalier de conſerver leur ſanté. On en avoit malheureuſement preſqu'entièrement perdu l'habitude, les Médecins Anglois commencerent à les rappeller à la fin du ſiécle dernier, & il n'y a perſonne à qui elles conviennent mieux qu'aux Savans, mais je leur conſeille de lire, avant de s'en ſervir, ce que CELSE & GALIEN ont écrit ſur cette matiere.

§. 85. Quelqu'utiles que leurs ſoient les remédes dont je viens de parler, les eaux minérales ne le ſont pas moins. Il y en a de pluſieurs eſpèces, toutes peuvent avoir leur uſage dans certains cas, mais celles qui conviennent le plus généralement celles qui ſont indiquées le plus ordinairement par les premiers ſymptomes des maladies des Savans, ſont les eaux acidules ſimples & ferrugineuſes (1). L'Auteur de la Nature qui leur a donné des vertus

[1] Quelques Médecins les appellent *alcalines*, dénomination entierement oppoſée à celle d'*acidules*; l'une & l'autre ſont fondées en nature, mais celle d'*alcalines* eſt celle que je préferois, elle eſt mieux juſtifiée par les effets de ce remède.

très puissantes, a voulu qu'elles fussent extrêmément répandues ; il y a peu de pays où l'on n'en trouve pas, il y en a où elles sont très-fréquentes, on en découvre tous les jours, mais parmi celles qui ont le plus d'efficace on peut compter celles d'*Egra* en Bohëme, de *Tostin* (1) dans l'Archevêché de Cologne, de *Seltzer* dans l'Electora de Trèves, de *Peterstal* en Alsace, d'*Amphion* ou d'*Evian* en Savoye (2), de *Rolle* au bord de notre lac dans une heureuse exposition, celles qu'on trouve ici, &, pour passer aux plus fortes, celles de *Forges* en Normandie, de M. *Calsabigi* à Passi, de *Ribas* en Espagne, de *Tonbridge* en Angleterre, de *Altwasser* en Silesie sur les confins de la Pologne, de *Medewi* & de *Wicksberg* en Suéde, de *Schwalbach* en Franconie, de *Spa* dans la Principauté de Liége, de *Pyrmont* dans la Comté de Valdech ; mais celles de *Seltzer*, de *Schwalbach*, de *Pyrmont* &

[1] *Acidulæ Antoninæ.*

[2] Au lieu des acidules d'Evian le traducteur m'a fait conseiller les eaux chaudes souffrées d'Aix en Savoye ; je releve cette erreur parce qu'elle est dangéreuse.

de *Spa* peuvent aiſément tenir lieu de toutes les autres, & celles de *Seltzer*, de *Schwalbach* & de *Spa* ſont celles qui ſont le plus généralement employées, on les boit dans toute l'Europe. Leurs effets les plus conſtants ſont de détruire les engorgemens des viſcéres du bas ventre, de rétablir les digeſtions, de rendre le ſommeil, de faciliter la tranſpiration ; l'on voit par-là combien elles doivent être utiles aux Gens de Lettres. Si au bien qu'elles font par ell-mêmes on ajoute celui qu'on retire de la ceſſation de toute application, du grand air qu'on reſpire, du mouvement qu'on ſe donne, de la diette qu'on obſerve, on comprendra aiſément les cures étonnantes qu'elles opérent, & ſur-tout ſi l'on va les boire ſur les lieux même, premierement parce qu'elles y ſont toujours plus fortes, en ſecond lieu parce que le voyage, le changement d'objets, la diſſipation, font autant de bien que les eaux ; & l'on ſait que de ſimples voyages entrepris par des Savans pour aller voir des bibliothéques éloignées, les ont guéris de l'hypocondrie à la-

quelle ils étoient ſujets. Ils ne doivent cependant jamais prendre les eaux ſans en avoir parlé à un Médecin éclairé ; plus elles ſont efficaces plus elles peuvent nuire quand on les prend mal à propos ou mal. Le ſavant MORHOF, étant tombé dans une cacochimie, qui étoit la ſuite du chagrin, dans un âge avancé, voulut prendre les eaux de Pyrmont malgré ſon Médecin, & périt en route au retour (1).

§. 86. Quand les Savans ſont attaqués de quelques maladies aigues il ne faut point oublier que le malade qu'on traite eſt un Savant & a rarement la vigueur qu'on trouve chez les hommes des autres ordres. L'on a déjà remarqué qu'ils étoient moins ſujets aux maladies inflammatoires, ce ſont celles des hommes forts, ſanguins, bien portants, qu'aux maladies putrides qui ſont la ſuite des mauvaiſes digeſtions & des engorgemens dans les viſcéres du bas-ventre. Auſſi la ſaignée leur convient moins que la purgation (2), elle les jette d'abord

[1] BEHRENS *ſelect. diætetic.* p. 480.
[2] RAMAZZINI p. 656.

dans l'abbattement, & j'ai remarqué que si quelque raison indispensable forçoit à faire saigner des Gens de Lettres, dont les études ont déjà dérangé la santé, ils éprouvoient presque toujours des symptomes d'hypocondrie nerveuse. L'on attribua la mort de GASSENDI à des seignées qui lui firent d'abord perdre ses forces. M. GESNER, Professeur en physique à Zuric, & l'un des hommes qui fait le plus d'honneur à la Suisse, ayant été saigné à Paris pour une fievre légere a la fleur de son âge, resta plus de six mois dans une langueur dont il eut beaucoup de peine à se remettre [1]. Un autre Médecin de mes amis éprouva le même sort, & tous les Médecins qui pratiquent dans des villes lettrées ont eu surement des occasions de se convaincre de cette vérité qui est très importante; les mauvais effets d'une saignée mal placée chez un homme foible, ne se reparent pas aussi vite qu'on pourroit le penser.

§. 87. Les purgations vont bien mieux à la source des maladies fié-

[1] *Vita Gesneri* p. 2.

vreuſes des Gens de Lettres que les ſaignées ; c'eſt un des remédes qui opére chez eux de la façon la plus heureuſe, & il eſt difficile que leurs maladies aigues ſe terminent bien s'ils ne ſont pas évacués, auſſi c'eſt leur reméde favori, ils s'y affectionnent, en ſanté même ils ſont trop portés à en abuſer : la conſtipation à laquelle ils ſont ſujets leur occaſionne des malaiſes dont ils ne ſont ſoulagés qu'après quelques ſelles, & les remédes qui leur procurent ce bénéfice leur paroiſſent extrêmement utiles, & en effet il n'y auroit pas de mal à ce qu'ils s'en ſerviſſent quelquefois moyennant qu'ils choiſiſſent un reméde doux & fortifiant. Le Chancelier BACON leur recommande la rhubarbe dont il abuſoit (1), & à laquelle je préférerois l'*aloës*, déja conſeillé par CELSE, &

[1] Non poſſum probare inſtitutum VERULAMII, qui, ut in ipſius vitâ traditur, ſex aut ſeptem diebus ante cibum rhabarbaro uſus eſt, ut immune corpus excrementis redderet. Satius fuiſſet, ſi correctâ paulatim victûs ratione, ab omni remedio abſtinuiſſet. Sic enim excrementis, ipſoque adeo remedio purgante, toties aſſumendo, facile carere, vitamque haud dubie longius producere potuiſſet. J. G. BERGERUS *de commodis vitæ ſobriæ* §. 25.

qui est de tous les purgatifs celui qui endommage le moins les digestions ; il paroit agir comme un savon & remplacer la bile, dont la force est souvent perdue chez les Gens de Lettres. Si au contraire elle a acquis trop d'acreté, ce qui les rend sujets à des coliques continuelles, parce que leurs nerfs sont toujours irrités, on doit employer les laxatifs les plus doux, & la pulpe de casse recemment extraite est celui qui convient le mieux. Mais quelque soit celui pour lequel ils se déterminent, je ne puis trop les prévenir contre le danger d'y revenir trop souvent ; ces purgations fréquentes accoutument le corps à ne pas se nourrir & par-là il s'affoiblit, d'ailleurs les intestins deviennent toujours plus paresseux & cessent à la fin toute fonction, la mucosité fine qui les tapisse se détruit & laisse les nerfs à nud, ce qui expose à des coliques violentes & fréquentes qui obligent à un regime très doux dont on ne peut s'écarter le moins du monde sans souffrir des douleurs cruelles.

§. 88. Dès que les Gens de Lettres

ont la fiévre, il faut faire attention à leur cerveau, il s'embarrasse très aisément, & la plus légere fiévre les jette souvent dans un délire d'autant plus fâcheux qu'il diminue l'action des nerfs sur le corps, & cette diminution augmente la foiblesse & trouble les crises, qui se font toujours moins bien à proportion que les nerfs sont plus en désordre. Ceux des hommes de Lettres souffrent dès qu'ils sont un peu malades, ils ont d'abord mal à la tête, le jour, le bruit, la compagnie, tout les fatigue, & j'ai vu plusieurs fois un simples accès de fièvre éphémère accompagné & suivi d'une foiblesse & de symptomes propres à effrayer quelqu'un qui, n'en connoissant pas la vrai cause, seroit porté à les regarder comme des symptomes de malignité.

§. 89. Les convalescences sont toujours longues, le retour des forces lent, l'esprit se ressent singulièrement de l'influence de la maladie, & je n'ai guère vu d'homme de Lettres qui, dans ces circonstances, ne se soit plaint de sa mémoire & d'une foiblesse de tê-

te peinte ſur ſon viſage par un air d'imbécillité. S'ils ſont aſſez imprudents pour reprendre leurs occupations avant que d'être parfaitement rétablis, ils ſe préparent les maux les plus fâcheux ; la tête, les yeux, l'eſtomac ſeront punis les premiers, & toutes les fonctions s'en reſſentiront. L'effet de la contenſion ſur les nerfs eſt ſi marqué que j'ai vu plus d'une fois la méditation, ou même une lecture attachante empêcher l'effet des purgatifs. En négligeant leur convaleſcence les Gens de Lettres s'expoſent à ne recouvrer jamais parfaitement leur ſanté & à ſe rendre incapable de toute grande entrepriſe littéraire ; c'eſt mal calculer que de ſacrifier le bien être de ſa vie au plaiſir de ſe livrer quelques jours plutôt à l'objet de ſa paſſion, mais les paſſions ne calculent jamais, & la paſſion des ſciences eſt peut-être la plus aveugle de toute.

Ce qui fatigue le plus les doctes convaleſcens c'eſt les inſomnies ; ils ont beaucoup plus de peine à recouvrer le ſommeil que les autres malades ; quelquefois les vins de liqueur

opérent dans ce cas très-favorablment, ils produisent, sur-tout chez ceux qui ne se sont point accoutumés à cet usage, les meilleurs effets, ils agissent comme les narcotiques & n'en ont point les dangers, au contraire ils rétablissent les forces de l'estomac affoibli par les boissons tiédes que la maladie a rendu néceffaires ; ils rappellent les forces & relevent le courage.

§. 90. Quelque soin que les Gens de Lettres doivent donner à leur santé, l'un des plus importants, c'est cependant de ne point s'en rendre les esclaves ; on les accuse de contracter aisément des habitudes, & une habitude rigoureuse est une véritable servitude. J'ai connu des Gens de Lettres tellement asservis à leur régime que leur esprit étoit dans la plus complette dépendance du corps, & que peut-on penser d'un homme que l'heure d'un repas différée, la chaleur d'un poële changée, l'heure de son coucher ou de son lever dérangée, rendent inepte à tout? Je me rappelle d'avoir lu, il y a plusieurs années, un ouvrage fait pour prouver que les Gens de Lettres doi-

vent ſe procurer toutes leurs commodités : un homme qui ſouffre n'eſt pas à même ſans doute de travailler avec attention, mais la vrai façon pour les Hommes de Lettres de ſe procurer toutes leurs commodités c'eſt de s'accoutumer à reſtraindre tous leurs beſoins.

§. 91. J'ai développé le mieux qu'il m'a été poſſible les cauſes, les ſymptomes, les préſervatifs, les remédes des maladies que produit une trop grande application, vous ne trouvez cependant point encore ma tâche remplie, & vous ſentez, Meſſieurs, que j'ai omis le moyen le plus propre à conſerver la ſanté, ce contentement d'eſprit que donne la pureté des mœurs : la bonne conduite eſt la mere de la gayeté, & la gayeté la mere de la ſanté ; l'Homme de Lettres trouve ſa leçon dans les caractères de l'homme heureux d'HORACE,

Mens conſcia recti *incorpore ſano.*

Sage & ſavant ont été long-tems des termes ſynonimes, & l'on alloit puiſer la vertu & la ſcience dans les mê-

mes écoles ; un Savant ſans mœurs étoit un être inconnu,

Quid Muſæ ſine moribus vanæ proficiant ?

On mépriſoit les gens qui s'occupant ſans ceſſe de la recherche du beau & de l'honnête, voyent le bien & font le mal, & ſe privent, par-là, du plus doux des plaiſirs le ſouvenir d'une bonne action, dont les effets, comme ceux de tous les ſentimens agréables, ſont de porter dans toutes les fonctions une force, une aiſance, une régularité qui ſont la baſe d'une ſanté ferme, au lieu que la triſteſſe, fruit conſtant des remords, jette les fibres dans le relâchement, trouble les digeſtions, détruit les forces & conduit à la conſomption. Je ne me rappelle point ſans émotion les tranſes de quelques hommes qui, ayant abuſé des dons qu'ils avoient reçus, ont vu approcher, avec un effroi difficile à peindre, le moment qu'il alloit terminer une carrière ſi mal remplie, & je ne penſe qu'avec délices à la fin douce & conſolante de ces hommes reſpectables qui, ſuivant le conſeil de

PLINE, *avoient vêcu pendant toute leur vie comme on se propose de vivre quand on est bien mal*, & qui ont joui jusqu'au bord du tombeau, dans une vieillesse avancée, des douceurs d'une conscience sans reproche, de la vivacité de leur sens & de la force de leur génie. Le célébre Historien *Paul* JOVE ayant demandé, avec étonnenement, à *Nicol.* LEONICENI, l'un des Hommes de Lettres les plus illustres dans le quinziéme siécle, par quel secret il avoit conservé pendant plus de quatre vingt dix ans une mémoire sure, des sens entiers, un corps droit & une santé pleine de vigueur, ce Médecin lui répondit que c'étoit l'effet de l'innocence des mœurs, de la tranquillité d'esprit & de la frugalité (1).

§. 92. Il feroit inutile d'entrer dans de plus longs détails, & je finirai par une réflexion nécessaire peut-être pour

[1] *Vividum*, inquit, *ingenium perpetuâ vitæ innocentiâ, salubre vero corpus hilari frugalitatis præsidio facilè tuemur. Petr.* CASTELLANI *vitæ Medic.* &c. LEONICENI nâqui à *Vicenze* en 1428. & mourut à *Ferrare* en 1524 après y avoir enseigné & pratiqué la Médecine plus de 60 ans.

prévenir une objection sophistique que l'on pourroit tirer de cet ouvrage. Il offre un tableau des maux que produit un attachement excessif à l'étude, mais il faut se garder d'en conclure que je regarde les études comme dangéreuses, & que je veuille en dégoûter; cette grande question est pendante, & je suis éloigné de vouloir entrer dans ce fameux procès; quand il seroit même vrai, ce que je ne crois pas, qu'elles ne contribuent point au bonheur de la societé prise en général, on ne pourroit guères nier, il me semble, que la connoissance des Lettres n'augmente le bonheur de celui qui la posséde quand il ne l'a acquise ni aux dépens de ses devoirs ni aux dépens de sa santé (1). En montrant par plusieurs exemple le danger des études précoces, je n'ai point prétendu qu'il fallut laisser la premiere enfance dans une totale oisiveté, ce n'est point mon idée: Je crois les enfans

[1] *Adolescentiam alunt; senectutem oblectant; secundas res ornant, adversis solatium præbent, delectant domi, non impediunt foris, pernoctant nobiscum, perigrinantur, rusticantur.* CICERO *orat. pro Archia.*

susceptibles d'acquérir, sans inconvénient, quelques connoissances dès les premieres années de leur vie (1), mais sans doute il faudroit s'y prendre autrement qu'on n'a fait jusques à présent ; il me paroîtroit sur-tout extrêmement important que la premiere éducation fut dirigée en vue de la vocation future ; celle des jeunes gens destinés aux études devroit être différente de celle qu'on donne aux autres ordres, & ce sont eux dont il faut ménager les facultés avec le plus de soin dans l'enfance. De dix enfans de neuf ans, voués à différentes vocations, je voudrois que celui qu'on voue aux sciences fut le moins savant; à douze ans, qui est l'âge où PASCAL & NEWTON ne savoient encore point de latin, il commenceroit à avoir la supériorité, à seize la distance seroit prodigieuse. En blâmant ceux qui se livrent aux études avec passion, je

[1] *Quamlibet parum sit, quod contulerit ætas prior, majora tamen aliqua discet puer eo ipso anno, quo minora didicisset. Hoc per singulos annos prorogatum in summam proficit : & quantum in infantia præsumptum est temporis, adolescentiæ, acquiritur.* QUINCTILIANUS de instit. orat. lib. 1. cap. 1.

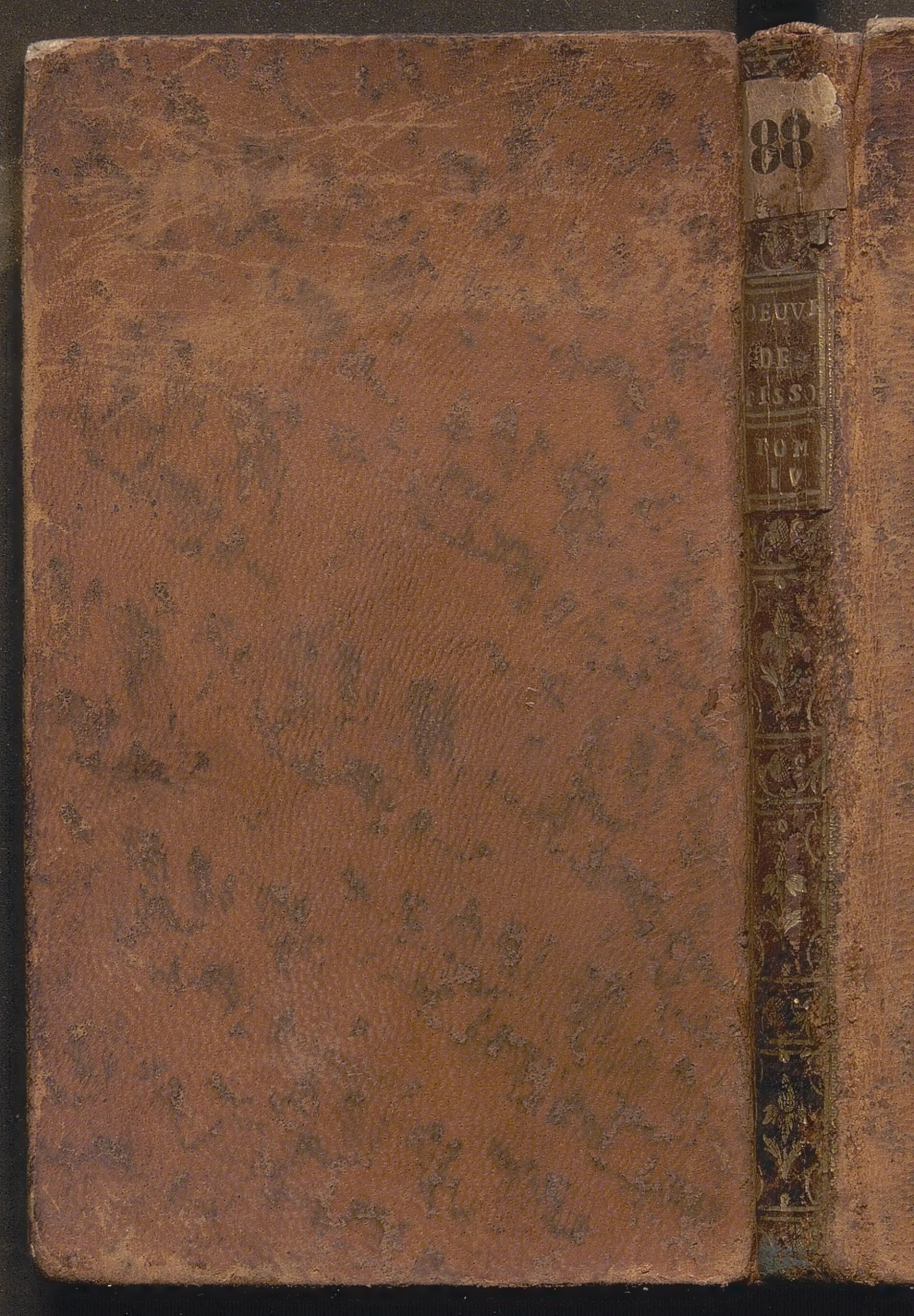
n'ai point eu en vuë ceux qui cultivent les ſciences d'une façon ſage ; & ſi l'on s'expoſe aux maux les plus fâcheux en ſacrifiant tout à l'amour des lettres, on s'expoſe à la honte en reſtant dans l'ignorance. *L'Yncas* ATABALIBA ayant découvert celle de Fr. PIZARRE conçut pour lui un mépris invincible, qui me paroît un excellent argument pour prouver la néceſſité de l'éducation.

FIN.

ap






88
DE
TOM
IV


colorchecker CLASSIC
calibrite
mm